

༡༡། །གས་བ་དིགས་པའི་ཆིག་མཛེད་  
གཡུ་ཐོག་དགོངས་བྱུན།





༦༡། །ཁོད་གངས་ཅན་པའི་གསེ་བ་རིག་པའི་  
དཔལ་ལྷན་རྒྱད་བཞི་སྟགས་ཀྱི་བརྟ་དང་དཀའ་  
གནད་འགའ་ཞིག་བརྟོལ་བ་སྟན་ཏྱོན་མཁས་  
པའི་གསུང་རྒྱན་གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

དབང་འདུས་ཀྱིས་ཚྭ་སྒྲིག་བྱས་པ།















གཞུང་དོན་གཏན་ལ་འབེབས་མཁས་བྱང་པ་མཆོག









མན་ངག་ལག་ལེན་སྤེལ་མཛེད་བྱུར་མཁར་བ།















[illegible]







## དཀར་ཆག

མིང་གཞི། .....	1-18
ཚུལ་པ་པ་ང་ཏྲུང་པ་དོར་བཅུས། .....	19-22
མིང་ཆག་དང་མ་གཞི། (ཀ་མེ་ནས་ཀ་མེ་འི་བར།) .....	1-703
ཀ.....	1
ཁ.....	35
ག.....	72
ང.....	130
ཅ.....	141
ཆ.....	153
ཇ.....	177
ཉ.....	181
ཏ.....	199
ཐ.....	215
ད.....	227
མ.....	282
པ.....	310
ཕ.....	332
བ.....	350
མ.....	409
ཅ.....	458
ཆ.....	484
ཇ.....	508
ཉ.....	514
ཏ.....	517
ཐ.....	527
ད.....	542
མ.....	546
པ.....	557
ཕ.....	593
བ.....	607
མ.....	625
ཅ.....	673
ཆ.....	688



ཐུན་གྱི་ཡན་ཏན་བརྒྱ་བདུན་གྱིས་ནད་གྱི་མཚན་ཉིད་ཉི་ཤུ་རེ་མས་

ཚུལ་གྱི་རེ་ལུ་མེད། ..... 704

འབྲུང་བ་ལྷ་མ་ཕུ་དག་གྲགས་བཞིའི་སྐར་འཁོ་བཅི་ཚུལ་གྱི་རེ་ལུ་མེད། ..... 705

མཇུག་བྱང་། ..... 706—712

ཐུན་བཅས་ཡོ་བྱད་མིང་གི་དཀར་ཆག་..... 713—715



ཨི་ཨ་ལྷ། གསེ་པའི་ལྷ་ལམ་ལ་མཐུན་པའ་དབྱངས་  
གཞུང་དོན་སྤྱོད་ཆོགས་དཀྱིགས་པ་ལས།  
ལུང་དང་རིགས་པའི་དབྱར་ར་ལྷིར་བཞིན་ཟུང་གས་་་་  
མན་ངག་ཆར་འབེབས་པས།  
འགྲོ་མཆོག་སྤྱོད་གི་ལྷ་གུར་ནད་མེད་ལུན་འཆོའི་འབྲས་  
བྱ་སྤྱོད་མཛད་པའི།  
སྤྱོད་ལྷོན་གསེ་རིག་བརྒྱད་པའི་ཆོགས་ལ་སྤྱིང་ནས་རབ་  
གས་དང་བས་འདུད།

གངས་ཤིང་ལུ་ལུང་ཀྱིས་བསྐྱར་བསལ་ལྷོངས་འདིར།  
 ཉེས་གསུམ་ལུན་པས་གདུང་བའི་འགྲོ་རྣམས་ལ།  
 གས་ཤིག་བསྐྱར་བའི་ལུ་རེངས་འདྲེན་མཛད་མཁན།  
 མེས་པོ་དུང་གི་ཐོར་ཅན་ཅན་དེར་བཞགས།

གས་པའི་གཞུང་ལུགས་གཏིང་མཐའ་བུལ་པའི་མཚར།  
མཆིན་དཔྱད་ཅེ་འཇོ་འཁྲུག་པའི་ཅུལ་ལྷན་གྱིང་།



ལེགས་བཤད་ནིར་བྱ་བ་སྤྱད་པའི་གསེར་མིག་ཅན།  
སྤྱག་འཆིའི་གཙུག་ཀྱན་པོད་མཁས་དག་པོར་འདུད།

• • •

ཆེ་མི་རིག་བྱེད་ལྟ་ལམ་ཡངས་པའི་སྒྲོང་།  
གཞུང་དོན་བྱེ་བ་འོད་ཀྱིས་གསལ་མཛད་ཅིང་།  
སྤྱག་འཆིའི་ལག་ལེན་བྱེར་མདངས་འབྱམ་སྤྱོད་མཁན།  
གཡུ་ཐོག་འཇིག་རྟེན་མིག་དེར་ལན་བརྒྱར་བཤུགས།

• • •

ལྗོངས་འདིར་ཆེ་རིག་གཙུག་ལག་ནམ་མཁའི་ནོར།  
གཞན་ལན་ཏྲ་བདུན་རྒྱལ་པས་རབ་བྱངས་ནས།  
གསེར་རིག་པདྨའི་སྤྱག་བྱངས་གསེར་མཛད་པའི།  
སྤྱ་སྤྱན་དག་སྤགས་མཐའ་བཞིའི་མཁས་རྣམས་འདུད།

• • •

དཔལ་ལྷན་གྱུད་བཞིའི་དགོངས་དོན་ལྟའི་ཆ་པོ།  
རྣམ་དཔྱད་ལྱར་བའི་ལམ་དུ་ཉེར་བྱངས་ནས།  
རྗེས་འཇུག་གསེར་ལྷན་དགའ་མའི་ལྟ་བ་དུ།  
བསྐྱེལ་མཛད་མཁས་དབང་བྱང་བུར་རྣམ་གཉིས་ཀྱལ།

• • •

གྱུད་ཆེན་རྣམ་བཞིའི་བར་དོན་གཤམ་གྱི་མདུད།



གྲོ་སྤྲི་ཆིག་གིས་གསལ་བར་བཀྲོལ་མཛད་པའི།  
 ལྷག་ཆང་ལོ་རྩ་དཔལ་ཐུངས་དཔོན་སྐགས་ཀྱིས།  
 སྤྱི་རྩོད་ནམ་མཁའི་མཐའ་གཞལ་སུ་ཡི་བྱས།

• • •

གཞུང་ལྷགས་ཅུ་གཉེར་ཀུན་ལ་དབང་འཁུར་གྱིང་།  
 མན་ངག་ལེགས་བཤད་ནོར་བུའི་གདེང་ཀ་ཡིས།  
 སྤྱི་མེ་འདེགས་མཁན་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚོ་དང་།  
 དེའུ་དམར་པའ་ཆེན་མཆོད་ནོར་བཅས་ལ་བསྐྱགས།

• • •

གངས་ལྗོངས་གསེང་རིག་གཞུང་ལྷགས་ཡིད་བཞིན་ནོར།  
 དཔུང་གསུམ་ཅུས་ཐུངས་ལག་ལེན་ཀྱལ་མཚན་ཅེར།  
 གསལ་བར་འགོད་མཛད་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རྩོད།  
 བསམ་བཞིན་ལག་པའི་པར་སྤྲོ་སྤྲོང་གར་བྱམ།

• • •

མཆོད་བཅེའི་མཁའ་ལ་ལུང་རིགས་དཀྱིལ་འཁོར་ཀྱས།  
 ལེགས་བཤད་འོད་ཀྱིས་སྤངས་པའི་ཐུན་པ་ལེལ།  
 བདག་སྒྲོ་ཞེས་བུའི་པད་ཆལ་ཁ་བྱེ་མཁན།  
 རིག་པའི་ཉིན་བྱེད་སྤྲོ་དཔོན་རྣམས་ལ་འདུད།

• • •



གཞན་ཡང་ཕྱིངས་འདིར་ཆེ་ཡི་རིག་པ་ལ།  
 བཀུར་ཏྲི་ཕུ་དུད་མེལ་ཆེ་ལེགས་མཛད་པའི།  
 གས་རིག་བཟན་པའི་རྒྱལ་ཆེན་རིམ་གྱི་མཁན།  
 ཕྱོན་དང་འཕྱོན་འབྱར་རྣམས་ལ་ཐེས་ཡིད་རངས།

• • •

གངས་རིའི་ཁྲོད་ཀྱི་གས་བ་རིག་པའི་གཞུང་།  
 དགོངས་དོན་འཁུལ་མེད་གཏན་ལ་དབབ་པ་ལ།  
 ལེགས་པར་བཤད་པའི་མིང་དོན་རྟོགས་པར་ནི།  
 གཙུ་པོའི་རྣམས་པ་ལྟན་པར་ཁོ་པོས་མཐོང་།

• • •

འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་རིག་པའི་རྒྱུད་བཞི་ཡི།  
 ཐབ་གནད་ཏྲི་ཕུ་བྱེད་བརྒྱ་དང་ཐ་སྐྱད་རྣམས།  
 འཕྲོར་དང་ཉམས་པ་ལ་སྐྱེགས་མི་འབྱུང་ཕྱིར།  
 ཕྱགས་གཅིག་བདུས་པ་འདི་ལྟའི་དགོས་པ་མཐོང་།

• • •

རྣམ་དག་གཞུང་གི་བརྒྱ་དོན་དཀར་གནད་རྣམས།  
 དཔེ་མང་བཅའ་བའི་ངལ་བ་མི་དགོས་ཤིང་།  
 མན་ངག་ལེགས་འཤད་ཕུར་དུ་རྟོགས་པའི་ཐབས།  
 འདི་འདྲ་དུས་དང་འཆམ་པའི་ཉིང་དགོས་མཐོང་།

• • •



དེ་ལྟར་དགོས་པའི་གནད་གསུམ་རབ་མཐོང་ནས།  
 སྔན་ཕྱན་མེས་པའི་དགོངས་བཞེད་མི་ཉམས་ཤིང་།  
 རྗེས་འཇུག་སློ་གསར་སློ་གྲོས་འཕེལ་བའི་ཕྱིར།  
 མེས་པའི་གསུང་གི་ནོར་མཛོད་སྤེལ་ལ་འཇུག

• • •

འོན་ཀྱང་བདག་སློ་ཁབ་མིག་ལྟར་དྲི་རྩལ།  
 གཞུང་དོན་མཁའ་ལྟའི་མཐའ་གཞལ་རྒྱས་མིན་ཡང་།  
 རང་འདྲི་སྐལ་མཉམ་རྣམས་ལ་སྔན་སྤྲད་དུ།  
 ཕྱི་བ་སྤང་ཆེན་དཔེ་བཞིན་འདིར་འཇུག་ཀྱང་།

• • •

དཔལ་ལྷན་སྐྱད་བཞི་གསལ་བའི་མིང་དོན་རྣམས།  
 སྔན་ཆད་མ་ཕུང་བ་ཡང་འདིར་མེད་ཀྱང་།  
 ཕུང་ཕུར་ལ་སྐགས་མཁས་མང་རྣམས་དཔྱད་ལས།  
 ཕུང་བའི་ལེགས་བཤད་གཏམ་འགའ་འདི་ན་མཆིས།

• • •

སྔན་སྐལ་མི་ཡི་རྣམ་རྩལ་གསུ་ཕོག་རྗེས།  
 དགོངས་བཅུད་འཆི་མེད་བདུད་རྩི་སྐྱད་བཞི་ཡི།  
 གོ་དྲུའི་བརྩ་དང་རྟོགས་དྲུའི་དོན་འགའ་ཞིག  
 གསལ་བྱེད་སྐད་མཚོག་དེང་འདིར་སྤེལ་ལ་སློ།



དེ་ལྟར་བསྟགས་པར་བཟོད་པ་དང་། རང་ཁོ་རང་པར་བསྟན་པ་སྟགས་  
གྱིས་ཆེག་གི་མདུན་བསྟུས་ཤིང་བཟོད་བྱའི་སྒྲི་འཕར་ཡངས་པར་བྱེ་བྱེ་ལས་སུ་་་་  
བྱ་བ་ལ། ཐོག་མར་བཅམ་པའི་དགོས་པ་བསྟན་པ་ནི།

ཀྱན་མཁྱེན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས།

ཉན་པ་པོ་ལས་གས་བྱེད་པ།

ཐོག་མར་དགོས་པ་བཟོད་པར་བྱ། ཞེས་དང་།

ཁ་ཆེ་པའི་ཏ་སྒྲ་བ་མཛན་པ་དགའ་བས།

བསྟན་བཅོས་དང་ནི་ཐམས་ཅད་དང་།

ལས་ནི་ཅི་ཡང་རུང་བ་ཡིན།

རི་མྱིད་དགོས་པ་མ་སྟུས་པ།

དེ་མྱིད་དུ་ནི་སུ་ཞིག་འཛིན། ཞེས་དང་།

རྩེ་བཙུན་ས་པའི་ཏ་ཀྱན་དགའ་ཀྱལ་མཛན་གྱིས།

བསྟན་བཅོས་དམ་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར།

ཉན་པས་ཐོག་མར་དགོས་པ་བསྟན།

ཡོངས་སུ་རྟོགས་པས་དེ་མཐོང་ན།

དཔྱེད་པ་ལ་ཡང་ཅིས་མི་འཇུག ཅེས་སྟགས་གསུངས་པ་ལྟར།

གངས་རི་དུ་བས་ཁོར་ཡུག་དུ་བསྐྱར་བའི་བསེལ་ལྷན་ཁ་བ་ཅན་པོད་གྱི་་

སྒྲིངས་འདིར་འགྲོ་བ་མའི་ལུས་ཅན་རྣམས་གྱི་སྟག་འཆོ་བའི་ཐབས་ཉན་པའི་་་་་

གས་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་འཕགས་པ་ཀྱན་དུ་བཟང་པོའི་་

རྣམ་སྟུལ་དུ་གྲགས་པའི་ཆོས་ཀྱལ་ཐོ་ཐོ་རི་ཉན་ཤལ་གྱི་སྒྱུ་དུས་ནས་བཟུང་ད་་་་

ལྟའི་བར་དུ་རྒྱན་མ་ཆད་པ་མེས་པོ་མཁས་དབང་མང་པོས་མད་བྱང་གྲགས་་་་་

བཙུན་ཟབ་མོ་བྱས་པ་ལས་བྱང་བའི་ལུས་ཅན་རྣམས་མི་ན་བ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་་

པ་དང་། ན་བ་ལྟར་དུ་གས་བའི་ཐབས་ཉན་ཞིང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་བདེ་



བའི་བཅུད་ཆེན་པོ་ལྟེར་བའི་གཞུང་ལུགས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་ལྟ་བུ་འདི་ནི་...  
 རང་ཅག་པོད་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཅེར་བྱུག་པའི་ཁྱི་ནོར་བུ་ན་མེད་པ་...  
 ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྩད་པར་དུ་གངས་རིའི་ཁོད་གྱི་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཆེ་  
 བཅུན་གཟུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་བྱུགས་ཀྱི་ཡོལ་གོ་ལས་བྱང་བའི་གས་རིག་...  
 རྒྱ་མཚོའི་འབྲུང་གནས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ནི་ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་འདུས་པ།  
 རང་རེ་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡུལ་དུས་དབང་པོའི་སྒྲོ་དང་ཉེ་བར་འཆམ་...  
 ཞིང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྩད་ཆོས་འབྲམ་ཐུག་དང་ལྷན་པ། མཐའ་བཞིའི་  
 གས་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅེ་མའམ་སྙིང་པོ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ།  
 ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་བཅུ་གཅིག་གམ་བཅུ་བདུན་དང་ལྷན་ཞིང་སྒྲན་ཐུན་མཁས་...  
 དབང་ཡོངས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་སྒྲང་བའི་གཙོ་བོའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཏེ། རི་  
 སྐད་དུ། ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ལས།

ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་རྒྱ་སྐར་ཐིམ་གནོན་བཞིན།

རྒྱུད་རྒྱལ་འདི་ཡིས་གས་རིག་ཀྱན་ཐིམ་གནོན། ཞེས་དང་།

བྱང་པ་ལྟན་ཤིངས་བདུད་ཅི་འགྱུར་མེད་ཀྱིས།

རྒྱུད་ལས་མ་གསལ་ནད་རྟགས་ས་གསུམ་དུ།

བརྒྱ་ཕྱིན་མིག་གིས་བལྟས་ཀྱང་ག་ལ་མཐོང་། ཞེས་དང་།

བྱར་མཁར་སྒོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས།

འཐབ་བུལ་ལྟ་ཡི་ཡུལ་ནས་མ་འོངས་ཤིང་།

ཅུ་གཉིར་ཆེན་པོ་དག་ཀྱང་མ་བསྐྱབས་པར།

བསེལ་བའི་ཚུངས་འདིར་བདུད་ཅིའི་རབ་གང་བའི།

འཆི་མེད་བུམ་པ་རྒྱུད་བཞི་ཞེས་པ་བྱང་།

ཞེས་གསུངས་པ་སྐགས་སྒྲན་ཐུན་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་བསྐྱགས་པར་བཟོད་...

པའི་མེ་རྟོག་ཆར་དུ་བསྐྱལ་བའི་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་སྒྲན་གྲགས་ཀྱིས་བ་དན་...



[illegible]



འཁོད་པའི་བད་དང་། བ་སྟེང་། དཀར་གནད་ཀྱི་སྐར་རྣམས་ཕྱགས་གཅིག་དུ་  
བཟུས་པ་ཞིག་ཕྱ་ཕུབ་ན་ཅི་མ་རུང་སྟེ་མ་པ་སེམས་ལ་ཤར་ན་ཡང་། རང་ཉིད་  
ལ་དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིབ་ཀྱིས་དང་། རིག་ཅུལ་སྟགས་བཟུན་བཅོས་ཅུ་མ་པའི་མཚན་  
ཉིད་ཀྱི་བྱར་ཅམ་ཡང་མི་ཆང་བ་སྒྲིབ་ཅི་དགོས་ཀྱང་། ཁ་ཆེ་། ག་བ་  
མངོན་པ་དགའ་བས།

སྒྲིབ་པའི་ཕྱང་དང་ཡང་དག་དོན།

གསལ་བར་རྟོགས་ནས་ཅུ་མ་པར་བྱ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ལ་གདམས་ངག་སྟོན་པའི་སྒྲིབ་དཔོན་དམ་པ་.....  
རྣམས་ཀྱིས་གྱིས་ཤིག་ཅེས་བཀའ་ཕྱང་ནོར་བུའི་ཅོད་པན་གྱི་ཕྱར་ལེབས་པ་དང་།  
ཁྱ་པོ་དེ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཇད་པའི་ཆད་ལྡན་གྱི་གཞུང་དང་མན་ངག་གསེར་  
ལྷན་མ་ལྟ་བུ་མང་པོ་མཇུག་ཁྱ་རྟེན་པའི་སྐལ་བ་བཟང་པོར་སྦྱོབ་པའི་སྐབས་སུ།  
ཕྱི་བ་དང་སྤང་ཆེན་གྱི་དཔེ་ལྟར་རང་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པ་དག་ལ་ཕན་འདོད་...  
དང་། རང་འཇིག་མེས་པོ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཞག་པའི་ཕ་ནོར་གསེབ་བ་རིག་པ་  
འདི་ཉིད་ཀྱི་བཟུན་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་སྤེལ་བུམ་པ་ཞིག་ཕྱང་ན་སྟེ་མ་པའི་ལྟག་...  
པའི་བསམ་པས་ཀྱན་ནས་བསྐངས་ཏེ་སྒྲིབ་དགའི་ངེས་ཤིང་གྱིས་སྤང་བ་རབ་དུ་...  
བརྟེན་པས་ངལ་བའི་འདུ་ཤིས་ཀྱང་རིང་དུ་བསྐངས་ནས་འཆད་པར་བྱ་བ་ལ་...  
གསུམ་ལྟེ། མིང་གི་དགོས་པ་བཟུན་པ་དང་། མིང་དུ་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ལྟགས་  
བཟུན་པ། སྤྱི་ཚུལ་སྐར་གྱི་གསལ་བཤད་བཟུན་པ་བཅས་ལས།

(དང་པོ།) མིང་གི་དགོས་པ་བཟུན་པ་ལ། སྤྱིར་འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་  
ཐམས་ཅད་ལ་སྟོན་གྱི་བད་འདོགས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་བད་དང་བ་སྟེང་ལ་.....  
བརྟེན་ནས་དོན་རྟོགས་བྱས་པའི་ཆེད་དུ་མིང་རེ་བརྟེན་ནས་བཞག་ཡོད་པ་.....  
དང་། ཕྱི་བྱག་རང་འཇིག་གསེབ་བ་རིག་པ་འདི་ལའང་སྟོན་ཕྱོད་སྒྲིབ་དཔོན་མཁས་  
དབང་རྣམས་ཀྱིས་ནད་དང་སྟོན་གྱི་ཕྱི་བྱག་མཐའ་དག་སྟོན་ཕྱོད་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་



ལ་སྐྱོད་པར་བཤུ་རེ་ཐུར་ནས་བཞག་ཡོད་པས་དེ་དག་གིས་རྗེས་སུ་འབྲངས་སྟེ་  
འདྲིས་པར་བྱས་ན་དོན་འབྲུལ་མེད་དུ་རྟོགས་ནས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དེ། ལང་  
ཀར་བཞེགས་པའི་མདོ་ལས།

མིང་དུ་གདགས་པར་མ་མཛད་ན།

འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་སྒྲིངས་པར་གྱུར།

དེ་བས་སྒྲིངས་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར།

མགོན་པོས་མིང་དུ་གདགས་པར་མཛད། ཞེས་དང་།

སྐབ་དཔན་དབྱུག་པ་ཅན་གྱིས།

གལ་ཏེ་སྐྱོད་དོན་ལྷང་བ་ཡིས།

འཁོར་བ་གསལ་བར་མ་བྱས་ན།

འཇིག་རྟེན་གསུམ་པོ་མཐའ་དག་འདི།

ཐག་ཅུམ་ཐུན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། ཞེས་དང་།

དཔལ་ལྷང་ལོ་རྒྱ་དག་དབང་ཚས་ཀྱི་ཀྱལ་མཚན་གྱིས།

ཞེ་མ་སྟེས་བྱ་ལ་མཐའ་ལས།

དེ་དག་རེ་རེས་མིང་གི་ཡང་།

གྱུ་མཚན་ངེས་ཚིག་མ་སྟེས་ན།

བད་དག་སྐྱར་བ་ཇི་ལྟར་འབྲུང་། ཞེས་དང་།

རིན་ཐུངས་པ་དག་དབང་འཇིགས་མེད་གྲགས་པས།

ཞེ་མ་ཚས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་མཐའ་དག་དོན།

རྟོགས་བྱེད་དང་པོ་མིང་གི་བད་སྟོད་པ། ཞེས་དང་།

འབྲུག་པ་ཀུན་མཁྱེན་བཟླ་དཀར་པོས། མིང་བདགས་པ་ནི་དངོས་པོ་

གཞན་དང་མི་ནོར་ཞིང་དེའི་དོན་གོ་བའི་ཆེད་དུ་འོ། ཞེས་དང་།

དཔལ་ལྷངས་མི་དུ་བཟུན་པའི་ཉིན་བྱེད་གཙུག་ལག་ཚས་ཀྱི་ལྷང་བས།



གྲགས་པའི་གཏེར་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་པའི་མཛོད།

མཁས་པའི་ཁང་བཟང་ཅེ་མེད་འཇུགས་འདོད་ན།

བད་དང་ཐ་སྟོད་རྣམ་པར་སྦྱར་བ་ཡིས།

འཇུག་སྐས་འདི་ལ་མི་བརྟེན་ཐབས་གཞན་ཅི། ཞེས་དང་།

དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀུན་བཟུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས།

དཔལ་ལྷན་གྱི་ཆེན་རྣམ་བཞི་ཡི།

མིང་དོན་གྱི་མཆན་མ་བཤད་ན།

དྲི་མ་མེད་པའི་གཞུང་འདི་ལ།

ཡིད་མི་ཆེས་པའི་སྦྱོར་དུ་འགྱུར།

ཞེས་སྐགས་གསུངས་པ་ལྟར་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་དེར་གྲགས་པའི་དོན་...

ནི་སྦྱོར་གྱི་བད་ལས་བྱུང་ཞིང་། བད་སྦྱར་བ་ནི་ཐ་སྟོད་ཀྱི་དུས་སུ་འཇུག་ལྷན་གྱི་

གི་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེའི་དོན་རྟོགས་ཀྱས་པའི་དགོས་པ་དང་། མིང་ཅམ་

ལ་བརྟེན་ནས་དོན་རྟགས་ཅམ་གྱི་ཞིང་གཞན་དང་མི་ནོར་བའི་དགོས་པ་ཡོད་...

པར་མ་ཆད། ལྷན་པར་དུ་རང་རེའི་མེས་པོ་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་ངལ་

བ་བརྒྱ་ཕྱག་ལྟར་བཞེས་ཀྱིས་མཛོད་པའི་གཅེས་ནོར་གས་བ་རིག་པའི་གཞུང་...

ལྷན་འདི་ཉིད་དར་སྤེལ་གཏོང་དགོས་ན་ཐོག་མར་གཞུང་ནང་འཁོད་པའི་མིང་

དེ་དག་གི་ཁྲངས་དང་གྱ་མཆན་རྣམས་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ་དུས་དྲག་དུ་ཁ་གྱུར་དང་།

ལག་གྱུར་དུ་བཅད་སྦྱོད་བྱ་གྱི་དེ་རྟག་ལས་ས་གཙ་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་...

ཤིང་། དེ་ལས་ལྷན་སྟེ་མ་བརྟེན་ཅིང་མ་དཔྱད་པར་གཞུང་ནང་འཁོད་པའི་མིང་

ཆིག་གོ་བ་བརྒྱ་སྟངས་མང་པོ་ཡོན་གྱི་ཡོད་པ་རྣམས་ལྟ་ལྟར་དོར་བ་དང་།

གསར་རྟོད་ཀྱི་ཚལ་དུ་ཆ་བཟུ་ཡ་བཟུ་བྱས་པའི་མིང་ཆིག་རྣམས་དྲི་མ་གོར་...

འགྲོང་གི་རྩ་འཇུགས་པ་ལྟར་གཞུང་དོན་དང་མི་འགྲིག་བཞིན་དུ་སྦྱར་བ་ཡིན་...

ན། མ་འོངས་པར་གས་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷན་གྱི་མཆན་ལྟ་བུའི་ནང་གི་མིང་



ཆོག་ནམས་ནུབ་པར་མ་ཆད། རིམ་བཞིན་གཞུང་དོན་ཡང་ཉམས་ནས་མཐར་  
 གུལ་ཀྱང་ཉམས་སུ་ལེན་མི་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ཕྱི་ལུང་པོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་ཏེན་ མཆིས་  
 པས། འདིའི་ཐད་དཔྱད་ལུན་གཟུར་གནས་དག་གིས་ཐུགས་སྦྱོམས་ལས་སུ་མི་  
 བཞུགས་ནས་དོ་སྣང་མཛད་དེ་གཞུང་རྫིང་པ་ནམས་སུ་འཁོད་པའི་མིང་ནམས་་་  
 རྩལ་ཐེལ་གནང་བྱ་དང་། གསར་ཅོམ་དང་གསར་བསྐྱེགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དེང་  
 སྐབས་གསར་དར་གྱི་དངོས་པོ་ནམས་ལ་མིང་མ་འདང་ནས་གསར་དུ་འདོགས་་་  
 དགོས་པ་ཕྱང་ན་དེ་དང་མཐུན་པའི་མིང་གདགས་པར་མ་གཏོགས། གཞན་དུ་  
 རང་ལ་ཡོད་བཞིན་དུ་གསར་དུ་མིང་བཏགས་པ་ནི་ཡང་མ་དག་པར་མཛད་ཏེ།  
 རྗེ་བཙུན་ས་པཎ་གྱིས། བད་མྱོད་པའི་མཁས་པ་དག་གིས། བད་གསར་བ་མ་  
 ཐུར་ན་དོན་མི་འགྱུབ་པ་མཐོང་ན་གསར་པ་ཐུར་བ་མི་འགལ་མོད། འོན་ཀྱང་  
 དགོས་པ་ཆུང་དུ་ལ་ནི་བད་གསར་པ་མི་ཐུར་ཏེ། མ་རྟོགས་པ་དང་། ལྷག་  
 པར་རྟོགས་པ་དང་། ཐེ་ཆོམ་གྱི་ཁྱུ་ལིན་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་གཞུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

(གཉིས་པ།) མིང་དུ་བཏགས་པའི་ཚུལ་ལྷགས་བཟུན་པ་ལ། ཐུར་མིང་  
 བཏགས་ཚུལ་ལ་དབྱེ་ན་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་མཆིས་ཀྱང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མདོར་་་  
 བཟུས་ནས་བཤད་ན་འདོད་ཀྱལ་གྱི་མིང་དང་། རྗེས་སྐྱབ་གྱི་མིང་གཉིས་ཀྱི་  
 འདུས་པར་འགྱུར་ཏེ། རྗེ་བཙུན་ས་པཎ་གྱིས།

དེ་ལ་དང་པོ་འདོད་ཀྱལ་གྱི།

དེ་ལ་བཞིན་ནས་བྱི་ནས་དོན།

གཞན་ལ་སྤྱི་འདོགས་རྗེས་སྐྱབ་གྱི།

ཞེས་གཞུངས་པ་དང་། དེའི་རང་འབྲེལ་ལས། དང་པོ་ཁྱུ་མཆན་ལ་མ་སྟོན་  
 པར་རང་དགར་བད་ཅི་ཡང་རུང་བ་ནི་འདོད་ཀྱལ་གྱི་གྲེ། མིང་དང་བ་ལང་  
 ལ་སྐྱབས་པའོ། དེ་ལ་བཞིན་ནས་འདྲ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ལ་སྐྱབས་པ་ཁྱུ་མཆན་



དུ་ཕུས་ཏེ། བརྟེན་པ་ལ་གིང་དང་། ལུན་པོ་ལ་བ་ལང་ལ་སྐྱེས་པར་སྤྱོད་འདྲེན་  
 པ་ནི་རྩལ་འཇུག་གི་གྲུའོ། ཞེས་དང་། ཀམ་པ་རང་ཕུང་དོན་རྩལ། ལྷིར་  
 འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་མིང་བཏགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་  
 མཆིས་ཀྱང་དེ་དག་མདོར་བསྟུན་ན། འདོད་ཀྱལ་གྱི་མིང་དང་། རྩལ་གྲུབ་ཀྱི་  
 མིང་གཉིས་ཀྱི་འདྲེན་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གནད་དུས་ཡི་གེ་མ་དར་བའི་རྩོན་  
 དུ་ཕུང་བའི་མིང་རྣམས་ལ་བདའ་མ་འདོད་ཀྱལ་གྱི་མིང་དང་། ཕྱིས་ཀྱི་ཡི་གེ་  
 དར་བའི་རྩལ་གྱི་ཕུང་བའི་མིང་རྣམས་ལ་ཐ་སྲུང་དམ་རྩལ་གྲུབ་ཀྱི་མིང་ཞེས་ཐེར་  
 ཏེ། རྩལ་བཏུན་མ་བཤ་ཕྱིས།

མིང་ཆོག་དེ་དག་ཀླན་པོ་ཡིས།

ཐོག་མར་ལྷིར་བ་བདའ་ཡིན་ལ།

ཕྱི་ནས་དཔྱད་པ་ཐ་སྲུང་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དེའི་རང་འབྲེལ་ལས། དངོས་པོ་རྣམས་ལ་མིང་དང་  
 ཆོག་དུ་བཏགས་པ་ཀླན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བཤོད་འདོད་ཁོ་ནའི་དབང་གིས་ལྷིར་བ་  
 ནི་བདའ་ཡིན་ལ། ཕྱིས་དེའི་རྩལ་གྱི་དཔྱད་པ་ནི་ཐ་སྲུང་ཅེས་ཀྱེད། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་ལས་རྩོན་གྱི་བདའ་འདོགས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་གྲུགས་དང་  
 ཡོན་ཏན། ལྷི་དང་འབྲས་བུ། དཔྱེབས་དང་མཆན་ཉིད་སྐྱེས་པ་མ་བཏུས་  
 པར་ཆོས་དེའི་ངོ་པོ་ཅམ་མཆན་པར་རྣམས་པའི་ཆེད་དུ་རང་འདོད་ཀྱིས་མིང་རེ་  
 བཏགས་པས་ཕྱིས་ཀྱི་བདའ་དེ་ལ་ཀྱན་ཐོམས་ནས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ལྷིར་ཏེ་ལྷིས་  
 ཀྱང་འགོག་མི་ལྷི་བ་ལ་ཀྱལ་པར་ལྷིར་བའི་མིང་དེ་ལ་འདོད་ཀྱལ་གྱི་མིང་ཞེས་  
 དང་། ཆོས་དངོས་གང་ཞིག་གི་གསུགས་དང་ཡོན་ཏན། ལྷི་དང་འབྲས་བུ།  
 དཔྱེབས་དང་མཆན་ཉིད་སྐྱེས་ཀྱི་རྩལ་གྱི་བཏུན་ཅིང་དཔྱད་དེ། དེའི་མཆན་  
 ཉིད་དམ་བུད་ལས་སྐྱེས་ཀྱི་པས་བསྟུངས་ནས་བཏགས་པའི་མིང་དེ་ལ་རྩལ་  
 གྲུབ་ཀྱི་མིང་ཞེས་ཐེར་བས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕུང་བའི་པོད་ཀྱི་སྐད་དངོས་ཀྱི་



མིང་དང་། གཞན་ཡང་མིང་ཆོག་པ་ཕན་ཚུན་མི་ནོར་བ་སྐྱེས་དགོས་པའི་དབང་  
 གིས་སྤྲོན་ཕྱོད་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཞག་པའི་ལོགས་སུ་གྱི་སྐད་དང་། མ་དུ་  
 ཅི་ནའི་སྐད་སྐྱེས་པོད་རང་གི་སྐད་མ་ཡིན་པའི་མིང་མང་དུ་མཆིས་ཏེ། དཔེར་  
 བ་ག་ཕུར་དང་། ཅན་དན། རྩ་ཏི། ལུ་ཏིག་སྐྱེས་ལོགས་སུ་གྱི་སྐད་དངོས་  
 དང་། གི་ལང་དང་། ཅུ་གང་། ར། གཡང་ཉི་སྐྱེས་མ་དུ་ཅི་  
 ནའི་སྐད་དངོས་ཡིན་ནོ། དེང་སྐབས་རིག་གཞུང་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཕྱིད་མཁན་  
 འགའ་ཞིག་གིས་གོང་གསལ་པོད་གྱི་སྐད་མ་ཡིན་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཆོག་.....  
 རེ་འགའ་ཅམ་ལ་གཞི་འཛིན་ཏེ་རིག་གནས་འདི་ཡུལ་དེ་དག་ནས་བྱུང་བར་.....  
 བཤད་པ་མཆིས་ཀྱང་། དེ་དག་ནི་ཡང་དག་པར་ལྟ་ཅི་དཔྱད་ལུན་གཟུར་གནས་  
 ཀྱི་མཁས་པ་དག་གིས་གཟིགས་ན་ཐུགས་དཔྱངས་ནས་ཁྱེལ་བའི་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་...  
 བད། དེ་ལྟ་བུའི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ནི་ངལ་བ་སྟོང་བད་ཡིན་པ་  
 ལས་སྤོན་བུ་མེ་འབྱེར་གྱི་རིག་པས་མང་སྤོས་ཀྱི་ནགས་ཀྱང་བསྐྱེགས་མི་ཐུབ་པའི་  
 ཁར་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་དེ་གུ་དོག་པའི་གྲག་རྒྱུ་རང་དང་དུ་ཚད་རྟགས་རང་མཚང་  
 དངོས་སུ་སྤྲོན་པའི་གཏམ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་མཚན་ལུན་ཞིང་ཡང་དག་པའི་རིགས་པ་  
 མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མིང་ཆོག་དེ་དག་ནི་པོད་གྱི་སྤྲོན་ཕྱོད་མཁས་  
 དབང་རྣམས་ཀྱིས་ཐ་སྟོང་དུ་གཞན་དང་མི་ནོར་བའི་ཕྱིར་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐད་སྤྲོ་  
 ཆོགས་བཞག་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ལུ་ཏིག་པོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན། སྐལ་  
 བ་ཅན་ཞེས་འགྱུར་བ་དང་། རྩ་ཏི་པོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན། སྐེ་ལུན་ཞེས་  
 འགྱུར་བ། ཅུ་གང་པོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན། ལུག་བཅུད་ཅེས་འགྱུར་བ། གཡང་  
 ཉི་པོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན། ལུག་ཆེལ་ཞེས་འགྱུར་བ་ལྟར་ཡུལ་གཞན་གྱི་སྐད་  
 དེ་དག་གཞུང་དུ་བཞག་ན་མིང་གཞན་དང་ནོར་སྤོས་མེད་ཅིང་། པོད་གྱི་སྐད་  
 དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིང་གཞི་དེ་ལྟར་བཞག་ན་མིང་ཆོག་གཞན་དང་ནོར་དོགས་  
 ཡོད་པའི་ཕྱིར་དུ་ཡིན་ཏེ། རྩེ་བཅུན་ས་པཏ་གྱིས། བསྟན་བཅོས་རྣམས་སྐྱེ་གྱི་

གར་ནག་སྐགས་ཕྱི་རྩལ་གྱི་སྐད་ལས་ཕྱང་བའི་མིང་རྣམས་བཞག་པ་ནི་མིང་ཆེན་  
 བན་ཆུན་མི་ནོར་བའི་ཆེད་དུ་འོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་མིང་  
 ཆེན་དེ་དག་ལ་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་པོད་རང་ཉིད་ཀྱི་.....  
 སྐད་མ་ཡིན་པ་དང་། རྩལ་གང་གི་སྐད་ཡིན་པ། མིང་དེ་པོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་  
 བ་དོན་གང་འབྱུར་བ་བཅས་སེས་དགོས་པ་ཅམ་ལས་དེ་དག་པོད་ཀྱི་སྐད་ཁྱོ་ནའི་  
 ཐོག་དུ་བསྐྱར་ནས་རྩལ་གཞན་གྱི་སྐད་རྣམས་མེད་པར་བྱ་མི་ཅུང་ཉེ། ལྷ་ཁྱུར་  
 བམ་པོ་གཉིས་པ་ལས། རྩལ་དང་། སེམས་ཅན་དང་། མེ་རྟོག་དང་། ཅི་སྤེང་ལ་  
 སྐགས་པའི་མིང་བསྐྱར་བ་ཡིད་གོ་ལ་ཞིང་ཆེན་མི་བདེ་བ་དང་། རྩལ་ཁྱུར་བསྐྱར་  
 བ་ཅུང་བ། དོན་དུ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནམ་མ་ཡིན་གཏོ་ལ་མེད་པ་ལ། མགོ་ལ་རྩལ་  
 ཞེས་སམ། མེ་རྟོག་ཅེས་པ་ལ་སྐགས་པ་གང་ལ་བྱ་བའི་མིང་གཅིག་ཟླ་ཐབས་སུ་  
 སྟོན་ལ་བྱ་གར་སྐད་སྟོན་ཞེས་ཅིག ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་སྐགས་རང་རེ་རྣམས་  
 ཀྱིས་རྟོགས་པར་བྱ་དགོས་པ་མང་དུ་མཆིས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་འཆད་བུའི་རྩལ་...  
 མ་ཡིན་པས་གཞན་དུ་སེས་པར་བྱའོ།

(གསུམ་པ།) བཞིགས་ཆུལ་སྐྱོར་གྱི་གསལ་བཤད་བཟུན་པ་ལ། རྩལ་གསལ་  
 ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྟས། སྟོན་ཆད་མ་ཕྱང་བ་ཡང་འདིར་བཟོད་མེད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་མཁས་པ་དག་གིས་མཛད་པའི་སེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་གང་དང་གང་...  
 ཡིན་ཡང་ཐམས་ཅད་སྟོན་བྱོན་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཆད་ལྟན་གྱི་གཞུང་དག་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ལྱང་རིགས་ཀྱིས་སྐབ་པ་ཤ་ལྟག་ཡིན་པ་ལས་དེ་དག་ལ་མ་བརྟེན་པ་...  
 ཐོལ་བྱང་དུ་མེད་པ་ལྟར། འདིར་ཡང་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་སྟོན་མི་སི་  
 རྟོ་རྩ་ཞབས་ཀྱིས་སུམ་རྟགས་དང་། སྐ་ཅོག་གཉིས་སྐགས་སུ་བྱའི་མཁས་དབང་  
 རྣམས་ཀྱིས་བཀས་བཅད་པའི་བད་དག་གི་དག་ཡིག་དང་མངོན་བཟོད་སྐགས་.....  
 ཀྱིས་ཁྱོག་བྱུབ། སྟོན་པའི་རྩལ་པོ་ཆེན་པོ་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་དང་བྱང་  
 བུར་གཉིས་སྐགས་པོད་ཀྱི་གསལ་རིག་མཁས་དབང་རིམ་བྱོན་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་...



པའི་ཆེ་རིག་གི་བསྟན་བཅོས་ཆད་ལྔ་ན་མས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་བཟུང་། སྤྱོད་དཔེ་ན་  
 དཔལ་པོས་མཛད་པའི་བཟུང་པའི་སྤྱོད་པོ་བསྟན་པ་སྟགས་ཀྱི་གར་ནས་འགྱུར་...  
 བའི་གཞུང་དང་། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྟན་དབྱང་  
 སྤྱོད་པའི་ཀྱལ་པོ་སྟགས་ཀྱི་ནག་ནས་འགྱུར་བའི་གཞུང་བཅས་ཕྱགས་གཞན་གྱི་...  
 གས་བ་རིག་པའི་གཞུང་ཕྱགས་ཆད་མ་དག་ལའང་ཁྲངས་གདུགས་ཏེ་ཏེ་བར་...  
 མཁོ་བའི་མིང་རྒྱུད་དང་དཀའ་གནད་ན་མས་རྩ་བའི་ཆུལ་དུ་བཀོད། དེ་དག་ལ་  
 བད་རྟིང་དང་རྒྱ་གར་ནག་གི་སྒྲིབ་སྟགས་རང་གི་ངོ་པོ་ཡི་གེ་རྩུང་དུ་འཛིན་...  
 བདུབ་པ་ན་མས་མཆན་བྱས་གསལ་བར་ཕྱེ། ཡལ་ཆེ་བ་ཁྲངས་དང་བཅས་

འབྲེལ་དགོས་རིགས་སྟན་ཕྱོད་དམ་པ་ན་མས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཕྱང་རིགས་ཀྱིས་...  
 རྒྱན་ཞིང་ཀ་ཕྱེང་དུ་དབྱེ་ནས་འཆད་པར་བྱ་བ་ལ་གསལ་བཤད་དགོས་པ་དུག་ཏེ།

དང་པོ། རྩེ་བཅུན་ས་པརྟི་ཏུ། ཐོག་མར་སྤྱོད་ལ་མཁས་པ་ཡིས། ཆོག་  
 རྟོན་ན་མ་པར་ཕྱེ་ཕྱེ་བསྟན། དེ་ནས་དོན་ལ་མཁས་པ་ཡིས། ཕྱག་ཆད་འཁྲལ་  
 པ་མེད་པ་བཤད། ཅས་དང་། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེས། སྤྱོད་བཅུན་ཕྱེད་  
 པའི་གང་ཟག་དག་གིས་ཐོག་མར་རིགས་པ་གང་དུ་འཇུག་ཕྱི་གཞུང་དེའི་མིང་...  
 དོན་ན་མས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ནས་གདོད་ལག་ལེན་ལ་ཕྱགས་ན་མེན་དུ་...  
 འབྲེལ་ཆགས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མེས་ཕྱ་རིག་པའི་གནས་གང་ལ་  
 འཇུག་ན་ཡང་ཐོག་མར་གཞུང་ཕྱགས་དེའི་མིང་ཆོག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱོད་ན་མས་  
 ཡང་དག་པར་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ་ཞིང་། དེ་ནས་གཞུང་གི་ལག་ལེན་གྱི་རིམ་པ་  
 ལ་འཇུག་པ་ནི་ཕྱ་ཕྱི་གོ་རིམ་ལེན་པ་ལྟར་ཆོག་མཛོད་འདིའི་ནང་འཁོད་པའི་...  
 ནད་ཀྱི་མིང་དང་། སྟན་གྱི་མིང་ན་མས་ལ་འབྲེལ་པ་བཤད་སྐབས་གཙོ་བོ་ངོས་  
 ཆོག་སྟན་ཕྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་པཤད་ཁོ་ནར་གཞི་བཟུང་ནས་བཤད་པ་ལས་ནད་ཀྱི་རྟགས་  
 བཅོས་དང་། སྟན་གྱི་སྤྱོད་གནས། འཁྲུངས་དཔེ། ཡན་རུས་ན་མས་ལག་ལེན་གྱི་  
 སྐབས་མ་གཏོགས་འདིར་དེ་ལྟ་བུའི་དགོས་པ་མ་མཆིས་པས་བཀོད་མེད།

གཉིས་པ། ལྷན་སྒྲུབ་མ་ལས། དེ་ལྟར་ཡིད་ཆེས་ལྷང་དང་རིགས་པ་ལ།  
 བརྟེན་ནས་བདག་ཉིད་འབའ་ཞིག་དག་ཕྱིར་དང་། གང་དག་མས་དགེ་ལུན་སྒྲུབ་  
 ཆོག་སྒྲུབ་སྒྲིལ། དེ་དག་རྗེས་སུ་བཟུང་ཕྱིར་འདི་བཤད་དོ། ཞེས་དང་། རྗེ་  
 བཙུན་ས་པར་གྱིས། བཀལ་ལན་སྒྲིལ་ནས་གཞུང་གི་དོན། ལྷང་དང་རིགས་པས་  
 གཏན་ལ་དབབ། ཅེས་དང་། ལྷང་ནི་ཡིད་ཆེས་ཆོག་ཡིན་ན། ཉེས་པ་བཟང་  
 པོ་བརྟེན་གྱི་ཆོག ལྷ་པ་མི་འགྱུར་གྱི་མེད་ཕྱིར། ཉེས་ཅད་ལྷང་དུ་སྐྱེས་པར་བྱ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིང་ཆོག་མང་ཆེ་བ་ལ་འབྲེལ་བ་བཤད་སྐབས་གཟིགས་་་་  
 མཁན་རྣམས་ཡིད་ཆེས་སྤོང་གྱི་མཚན་རྟོགས་བྱུང་པའི་ཆེད་དུ་ཡིག་ཆོག་མང་་་་  
 བར་མ་བཟླས་ནས་གྱི་མཚན་རྣམས་ལ་ཕྱོད་བྱོན་མཁས་པའི་གསུང་རེ་ལྷང་དངས་  
 ནས་བཀོད་པར་མ་ཆད་ལྷང་རིགས་དེ་སྐྱེས་མཛད་དང་། མ་ཕྱིར་ཡིག་ཆ་དེའི་  
 མཚན་གང་ཡིན་བཅས་ཀྱང་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད།

གསུམ་པ། འབྲུག་པ་ཀུན་མཁྱེན་པུའ་དཀར་པོས། བཙུན་བཅོས་འགའ་  
 ཞིག་འདྲན་བྱེད་ཡ་འགྲིབ་ཕྱགས་ཀྱི་འགྲོས་ལྟར་དུ། ཕྱགས་རེ་མཐོང་ལ་མཆོག་  
 དུ་སྒྲིམ་ནས་ཡིན་ཡིན་ལྟར་དུ་འབྲེལ། མཁས་དག་དེ་ལས་ཕྱོག་ཉེ་བཀའ་དང་  
 བཙུན་བཅོས་མཁས་མང་གིས། ཞལ་གྱི་གདམས་པའི་ལྷང་དང་རིགས་པ་བསྟར་  
 ནས་བཀོད་པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིང་ཆོག་དང་དཀར་གནད་འགའ་རེ་  
 ལ་མཁས་པ་སྐྱེས་པའི་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་ཐག་གཅོད་དཀར་བའི་་་་་་  
 རིགས་རྣམས་ལ་གཟིགས་མཁན་རྣམ་པས་དབྱུད་གཞི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་མཁས་པ་  
 སྐྱེས་པའི་བཞེད་པ་ཆ་ཆང་རྣམས་ལྷང་དངས་ནས་བཀོད་ཡོད་པ་དང་། ཐེ་ཆོམ་  
 དང་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་མེད་རིགས་རྣམས་ལ་ཆོག་ཆོགས་རྒྱང་ཞིང་གོ་བདེ་་་་  
 བའི་ལྷང་རེ་རེ་ལས་བཀོད་མེད།

བཞི་པ། གསེ་བ་རིག་པའི་སྐབས་ཁོ་ན་མ་ཆད་རིག་གནས་སྤྱི་ལ་ཡོངས་  
 གྲགས་སུ་གྱུར་པའི་མཚན་བཟང་སྐྱེས་གཉིས་དང་། དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུ། རིག་



གནས་པའི་འཁྱུད་ཀྱི་ཕྱ་ཕྱ་གསུང་ཡིག་ཀྱུང་བཞིའི་ནང་དུ་འཁོད་པའི་མིང་ཆིག་.....  
 འགའ་ཞིག་ཀྱུང་བཞི་གཟིགས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་འཕྲུལ་དུ་ཡིག་ཆ་གཞན་ནང་....  
 འཆོལ་མི་དགོས་པའི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་འདིའི་ནང་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད།

ལུ་པ།           མིང་རྒྱང་མ་ཡིན་པའི་གས་རིག་རྒྱད་པའི་ནང་གི་དཀར་  
གནད་པལ་ཆེ་བ་རྣམས་གཞིགས་མཁན་རྣམ་པས་ཡིག་ཆ་གཞན་གྱི་ནང་ནས་.....  
བསྟུགས་འདོན་བྱ་མི་དགོས་པའི་ཆེད་དུ་གཞུང་གི་ཅ་པའི་ཆོག་དང་མྱ་བརླུན་ཏེ་  
ཐུན་བྱུན་མཁས་པའི་ལུང་རིགས་ཀྱིས་རྒྱན་ནས་བཀོད་ཡོད།

དུག་པ། གཞིགས་མཁན་རྣམ་པས་མིང་ཚིག་རྣམས་བཅུ་ལྔ་བས་འཚུ་  
 བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཀ་ལྷེང་ཐོག་རྒྱང་པ་དང་། འཕུལ་རྟེན། དབྱངས་མགོ་  
 འདོགས། བརྟེགས་ཅན་སྟགས་ཡི་གེའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པར་བཀོད་ཡོད་པ་  
 བཅས་སྟེ།

## ཚུམ་པ་པོ་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས།

ཆེ་རིག་འཛིན་པ་དབང་འདུས་ཀྱི་འཁྲུངས་ཡུལ་མདོ་སྤྲོད་མངའ་ཁུལ་གྱི་  
 འཛོ་རྫོང་ཨ་ལེ་རྫོང་ནས་ཡིན་ཞིང་། ད་ལོ་བཟང་ཕུ་སུམ་རུ་སོ་གཉིས་ལ་སོན་  
 ཡོད། ལོ་ཤས་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་ཕྱན་གཉིས་ལས་ཀའི་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་  
 རོ་ཤེས་བྱུང་བ་དང་། དེ་རིམ་བཞིན་འདིས་ནས་དབང་འདུས་ཀྱི་བྱིམ་ཆང་དང་།  
 འཚོ་བའི་གནས་ཚུལ། བོད་སྤྲོད་ལ་སྤྱང་བཙོན་ཇི་བྱས་ཀྱས་མངའ་བྱུང་བའི་  
 ཁར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཆོག་མཛོད་འདི་ཉིད་ཚུམ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་རིང་.....  
 འབྲེལ་བ་དེ་བས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་སྟབས་ཁོང་གིས་ཆོག་མཛོད་ཚུམ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་ལྷག་  
 བསམ་དང་། དམིགས་ཡུལ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་དངོས་སུ་མཐོང་རྟོགས་  
 བྱུང་བའི་དབང་གིས་ཐེངས་འདིར་ཚུམ་པ་པོའི་གནས་ཚུལ་མཚམས་སྦྱར་བྱ་རྒྱུ་  
 འོས་བབས་ཁོ་བོར་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྤྲོད་དུ་ཁོང་གིས་པའི་སྐབས་ནས་འགོ་  
 བཅུགས་ཏེ་གསོ་བ་རིག་པར་སོས་བསམ་བྱས་ཚུལ་དང་། མཐར་ཏང་གི་གསོ་  
 སྦྱང་དང་སློབ་གསོ་གནང་བའི་འོག་མི་དམངས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་ཞིག་དུ་གྱུར་པར་མ་  
 ཟད། མིང་དོན་མཚུངས་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བརྒྱུད་འཛིན་དང་། ཁོང་  
 འཕེལ་གཏོང་མཁན་གྱི་གཞིན་རྒྱ་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་པའི་བར་གྱི་གནས་ལུགས་  
 ལྟུང་ན། དབང་འདུས་ཆུང་དུས་ནས་རང་བཞིན་གྱི་སྤྲོད་གསལ་ཞིང་།  
 ཡོན་ཏན་ལ་སྤྱང་བཙོན་བྱེད་པའི་རང་གཤེས་བཟང་པོ་ཡོད་སྟབས་ལ་མས་བྱིམ་  
 ཆང་གི་འཚོ་བའི་དཀའ་ངལ་ལ་མ་བརྟུས་པར་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་གི་དགོ་ཆ་  
 འཚོལ་བྱ་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཤེས་ཡོན་འཇགས་ཐབས་བྱས་པས་རྒྱ་རིང་མ་



འགོར་པར་འབྱེ་སྒྲིག་ཤེས་པར་བྱང་ཞིང་། བར་སྐད་ནས་ཐོད་ཀྱི་གས་བ་རིག་པ་  
 སྤང་བཅོན་ཁྱེད་སྐབས་ཀྱི་འཇོ་ཁུལ་གྱི་ཐོད་སྐད་མཁུལ་པ་འཆི་མེད་དང་། ལ་  
 སང་མཁུལ་འགྲོ་སྐབས་གྲགས་ཅན་རྣམས་སྤྱོད་དཔོན་དུ་བསྐྱེད་ཏེ་ཉིན་མཚན་.....  
 གཡེལ་བ་མེད་པར་གཞུང་དང་ལག་ལེན་སྐྱར་ལ་ཐོས་བསམ་ཅེ་གཅིག་དུ་བྱས་.....  
 རྒྱན་སྤང་འབྲས་ཕུལ་བྱང་གི་གས་སུ་སྒྲིབས། རིམ་གྱིས་ཁོང་གི་འཇོ་ཁྱེད་སྐད་  
 ཁང་གི་ཐོད་སྐད་ལྟེ་ཁག་ནང་ཐོད་ལྷགས་ཀྱང་རྒྱན་སྤང་པའི་མིང་ཐོག་ནས་ལས་  
 རྒྱན་ཁྱེད་པའི་གྱི་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་འདུག དེའི་རིང་དབང་འདུས་གྱིས་  
 ལུ་མཐུད་ནས་དགེ་ཀན་འཆི་མེད་དུང་ནས་སྤང་བཅོས་ལག་རུལ་གྱི་ཤེས་བྱ་ཁོང་  
 དུ་རྒྱད་ཐབས་བྱས་པ་དང་། མང་ཆོགས་ལ་སྤང་བཅོས་གྱི་ལས་ཀ་དུར་བཅོན་  
 གྱིས་བྱས་པར་རྒྱང་གི་དབྱ་ཁྱིད་དང་ནད་པའི་བཟླགས་བཟོད་ཐོབ་པ་རེད།  
 སྐབས་དེར་ཁོང་གསལ་རིམ་དུ་སྐྱར་སྤྱོད་འགྲོ་སྐབས་དམངས་ཁྱིད་སྤང་པ་ཆེར་...  
 དགོས་ངེས་གྱི་སྤང་གཞུང་དཔེ་ཆ་ཏ་ཅང་ཉུང་བའི་ཁར། གསར་ཐོན་ཐོད་སྤང་  
 སྤྱོད་མཁུལ་ཆེར་སྤྱར་བཏང་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་གོ་དོན་རྟོགས་པའི་ཆོག་མཛོད་.....  
 ཅམ་ཡང་མེད་པ་དེས་ཐོད་སྤང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་དཀའ་ངལ་ཅི་ཆེ་ཡོད་པ་...  
 ཤེས་ཏེ་དེའི་ཐད་ལ་ཡན་རྒྱས་ཐོན་པ་ཞིག་ཁྱེད་དགོས་ཆེ་ངེས་པར་དུ་ཐོད་གྱི་.....  
 གས་བ་རིག་པའི་ཆོག་མཛོད་ཅིག་ཅོམ་སྤྱིག་ཁྱེད་ཐུབ་ན་ཤིན་དུ་ཡན་པར་བསམ་  
 པས་མ་ཆད་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་ནང་དོན་ཟིན་ཕྱིས་ཀྱང་བརྒྱབ་འདུག དེ་  
 རྒྱུ་ལ་ཤེས་སང་མཚམས་ཀྱི་འཇོ་ཁྱེད་སྤང་ཁང་དང་མང་ཆོགས་གྱི་རེ་བཅོལ་...  
 ཉུར་1976 ལའི་དཔྱད་ཀར་ཁོང་ལྟ་ས་སྤང་ཅིས་ཁང་དུ་བཟུང་སྤང་ཁྱེད་པར་.....  
 འཁྱར་བ་རེད། དེའི་རིང་ལ་ཕྱགས་གཅིག་ནས་བཟུང་ནན་ཏན་བྱས་ཤིང་། ཕྱིར་  
 གཞན་ཞིག་ནས་དེ་ལྟ་སེམས་ནང་འཆར་བའི་ཆོག་མཛོད་དེ་དངོས་སུ་ཅོམ་སྤྱིག་...  
 བྱ་རྒྱུ་སེམས་ཐག་བཅད་དེ་ལྟར་གྱི་ཟིན་ཕྱིས་གྱི་མང་གཞིའི་ཕྱིང་དུ་ལངས་.....  
 ཕྱི་ཉལ་དང་། ལྟ་ཆག་གཉིད་ཆག་དང་། ཐ་ན་ལུས་པོ་ནད་གྱིས་མནར་བཞིན་

པའི་དཀར་ངལ་སྒྲ་ཆོག་ཀྱང་ཁྱད་བསད་བྱས་ནས་ཁ་སྐྱོང་བྱས་པ་རེད། དེ་  
ལྟར་བྱས་པའི་དབང་གིས་དབང་འདུས་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲིབས་དང་། དཀར་སྤྱད་བྱེད་  
པའི་གནས་ཚུལ་ནམས་སྒྲན་རྩིས་ཁང་གི་འགོ་བློད་དང་དགེ་གན་ཆོས་མཁྱེན་དུས་  
ཆོག་མཛོད་ལེགས་པར་རྩམ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་བསྐུལ་ལྟག་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་སྟེ་...  
དང་ཐོག་སྒྲན་རྩིས་ཁང་གི་གསལ་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ལ་ཡོད་པའི་སྒྲན་དཔེ་རྩ་...  
ཆོན་ཇི་ཡོད་དཔུང་གཞིར་མཁོ་འདོན་གནང་བ་དང་། དེ་རྗེས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་  
ཡིག་ཆགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་། སྤ་ཏ་ལའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་  
གི་སྒྲན་གཞུང་ཁག་ལའང་དཔུང་གཞི་འཆོལ་བྱུང་པའི་ངོ་སྤྱད་གནང་བར་བརྟེན་...  
ཆོག་མཛོད་ཀྱི་ནང་དོན་སྤྱར་ལས་ལྷན་སྐྱེལ་ཆོག་སྤྱོད་པ་དང་། གཟི་བུ་མཛོད་  
ལྷན་པའི་ལས་འགན་བདེ་སྤྱད་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཆ་རྟེན་བཟང་སྤྱོད་ཞིག་གསར་...  
གཏོད་བྱང་བ་རེད། དེ་ལྟར་ཆོག་མཛོད་རྩམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཐོག་  
མར་སྒྲན་ཁང་ཕྱི་ནང་དུ་ཁྱབ་པ་ནས་མཐར་འཁྱེད་བཞུགས་ཐིང་དང་། རང་སྤྱོད་  
སྤྱོད་ས། ཐ་ན་ཀྱང་དཔུང་འཁྱེད་བཞུགས་ཕུལ་བཅས་ཀྱི་འགོ་བློད་སྒྲ་མཐུན་གྱིས་  
ཀྱང་མཁྱེན་ཏེ་ཁོང་ལ་བརྟེན་བསྐྱེད་དང་། བསྐུལ་མ་གནང་བའི་ཁར་ 1980  
ལའ་སྒྲན་རམས་པའི་ལག་རྩལ་གོ་གནས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྒྲན་རྩིས་ཁང་དུ་ལས་ཀ་...  
བསྐུལ་བ་རེད། ཁོང་གིས་ལོ་ངོ་བདུན་ཙམ་ཀྱི་རིང་ལ་འབད་བཅོན་བྱས་ཏེ་ད་  
ཆ་ཆོག་མཛོད་རྩམ་སྒྲིག་ལས་འགན་གཞི་ནས་འགྱུར་བྱུང་བ་བྱུང་བ་རེད། ཆོག་  
མཛོད་འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་རབས་བོད་སྒྲན་མཁས་པས་མཛོད་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆད་ལྷན་  
དང་། ལྷང་རིགས་དངོས་སྒྲིབས་ཀྱིས་བྱུང་པའི་བརྟན་བཅོས་ནམ་དག གཞན་  
ཡང་གསལ་དཔུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རིག་གནས་གཞན་གྱི་སྤྱི་ཚུལ་སྤྱོད་དཔེ་...  
ཆན་ཉིས་བརྒྱ་ཉེ་བ་ཞིག་དཔུང་གཞིར་བཟུང་སྟེ་རྩ་བའི་མིང་ཆོག་ཉིས་སྤྱོད་...  
ལྷ་བརྒྱ་ལྟག་ཙམ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡིག་འབྲུ་བྱི་ཆོ་བཞི་བརྒྱ་ལྟག་ཙམ་ཡོད་པ་འདི་...  
བྱུང་བ་རེད། དེ་ནི། ཇི་སྤྱད་དུ། མཁས་པས་ཡང་དག་རབ་སྤྱར་བའི། དག་



རི་ངག་གི་འདྲ་འཛུང་བཤད། ཅེས་པ་ལྟར་ཆོག་མཛད་འདི་ནི་ཆ་ཆང་ཞིང་  
 བང་དོན་ལུག་སུམ་ཆོགས་པོ་ཡོད་ལྟམ་པོད་སྟེན་གྱི་མཐོ་འབྲིང་གི་ཤེས་བྱའི་ཆ་  
 ཆད་ཡོད་པ་དང་། ཐ་ན་སློ་གསར་ལས་དང་ཕྱི་བ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་གི་རྒྱུད་  
 བཞི་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ་ལ་ཕན་འབྲས་སྟེན་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པར་བརྟེན་ཆེས་་་་  
 འཛིན་རིག་པ་འདི་ཉིད་དར་ཀྱས་ལུག་གནས་ཡོང་བའི་ཅ་ལག་དང་། འགྲོ་ཀྱན་  
 བད་གྱི་ལྷག་བསྐལ་ལས་ཐར་བའི་བདུད་རྩི་མཛོན་སུམ་དང་མཚུངས་པས་ཕྱིན་་་་  
 ཆད་དེང་རབས་ཅན་བཞིའི་འཇུགས་སྟེན་ཆེད་དུ་རུས་ཀྱགས་འཛད་མཐའ་མེད་་་  
 པ་ཞིག་ཐོན་ཀྱི་ནི་གདོན་མི་བ། དེས་ན་སྟན་རམས་པ་དབང་འདུས་ལགས་ཀྱིས་  
 ཐུར་བཞིན་ཁིངས་སྦྱང་གཟབ་ནན་ངང་། དཀའ་སྦྱང་འབད་བཅོན། ཉམས་སྦྱང་  
 ཕྱགས་སྟེན་བཅས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་སུ་མཐུད་མདུན་བསྦྱང་གནང་ཉེ་མེས་ཀྱལ་གསུང་་་་  
 རིག་ནོར་མཛོད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གཙ་ཆེ་བ་ཞིག་པོད་ཀྱི་གསུང་བ་རིག་པ་བརྒྱད་འཛིན་་  
 དང་། ཕྱགས་སྦྱིག་འདྲན་སྟེན། གོང་འཕེལ་བཅས་གཏོང་ཆེད་སྐར་ཡང་འདི་  
 དང་འདི་འདྲ་བའི་ལེགས་སྦྱོས་གསར་པ་འབྱལ་རྒྱར་སྦྱང་ནས་རེ་འདུན་དང་གྲས་  
 འདུད་བཅས་ལྟ།

པོད་སྦྱངས་སྟེན་རྩིས་ཁང་གི་སྟེན་པ་  
 བུམས་པ་འབྲིན་ལས་ཀྱིས།

1982 ལའི་ཟླ་ 3 ཆེས་ 3 ལ།



ཀ་ཀ་ཏུ། ལེགས་ཐུར་སྐད་ཀྱི་ཕྱི་ལྷན་ཕྱིན་  
ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག

ཀ་ཀོ་ལ། ལེགས་ཐུར་ཀྱི་སྐད་དུ།  
ཀ་ཀོ་ལ་ཀི དེ་ཐུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་  
ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་འགྱུར་ཆུལ་གཉིས་  
མཆིས་ཏེ། སྒྲུམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
ཐུབས་འབྲས་ཅན་ཞེས་བསྐྱར་པ་དང་།  
དཔལ་ཐུངས་སི་དུས་ཚྭ་གས་ཐེད་ཅན་  
ཞེས་བསྐྱར་པས་དབྱད་པར་བྱའོ།

ཀ་དམ་པ། ལེགས་ཐུར་ཀྱི་སྐད་དུ།  
ཀ་དམ། དེ་ཐུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་ཀྱི་  
སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ཆུ་ཐུར་རམ་ཚྭ་གས་  
ཅན་ཞེས་འགྱུར་པར་དཔལ་ཐུངས་སི་  
དུས་འཆི་མེད་མཛེད་འབྲེལ་ལས་  
གསུངས་ཤིང་། གཞན་ཡང་རྒྱལ་དབང་  
ཐུ་པ་ཆེན་པོས་དབྱངས་ཅན་དབྱེས་

ཐུའི་ནང་དུ་མཐིང་རིལ་ཀྱི་མིང་ཡིན་  
པར་གསུངས་པའང་མཆིས་པས་དབྱད་  
པར་བྱའོ།

ཀ་ལྟེ་ཏ། ལེགས་ཐུར་སྐད་ཀྱི་ཏྲང་  
ལེན་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། ཀ་ལྟེ་ཏ་དང་།  
གཡའ་རུག་པ་ནི་ཏྲང་ལེན་ཀྱི་མིང་རྩི།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

ཀ་མོ་ཉ། མི་ཉག་གི་སྐད་ཀྱི་ཐར་ནུའི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱར་འཛིན་ཐུན་  
ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛེད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་  
ཐེང་ལས་གསུངས།

ཀ་ར། ཤིང་གི་མིང་ཁུ་ལ་ཆགས་པའི་  
སེལ་ཀ་རའི་མིང་ལྟེ། སྒྲུབ་དཔོན་  
དཔའ་པོས་མཛེད་པའི་ཡན་ལག་



བཀྱད་པའི་རང་འགྲེལ་ལས། དེ་ལ་མི་  
ཁ་ར་དཀར་པའི་མིང་ནི་ཀ་ར་མེ།  
ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་་་་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྤེལ་ཕྱེང་་་་་  
ལས། འདི་ནི་མིང་མི་ཁ་རའི་ཁྲ་བ་  
ཡིན་ཏེ། ཀ་ར་དང་ཁ་ར་ཟེར་བ་བད་  
གསར་རྟིང་གི་སྐད་ཡིན་པས་དོན་འདྲ།  
ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་་་  
ལས། ཀ་ར་ནི། རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་ཀ་  
ར་འབྲུང་བའི་མིང་གི་མིང་ཡིན་པས་དེ་  
རིམ་བཞིན་མིང་དེ་གདུས་པའི་ཁུ་ལ་་  
བདར་ཆགས་པ་མེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་  
བསྟར་ན་བྱེད་བྱེད་ཅེས་སུ་འགྱུར་བར་་  
བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ཀ་ར་ལྟ། ལེགས་སུ་ཀྱི་སྐད་དེ། བོད་  
ཀྱི་སྐད་དུ་བསྟར་ན་འགྱུར་ཆུལ་གཉིས་་  
མཆིས་ཏེ། ཟུར་མཁར་སྟོ་གྲོས་རྒྱལ་  
པོས་ལག་སྐྱེས་ཞེས་བསྟར་པ་དང་།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་་་་  
ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་ལག་པའི་ཐལ་སྟུར་་་་་

ཞེས་བསྟར། དེ་ཉིད་ངོས་འཛིན་ཐད་  
ཚུན་ཕྱོན་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་་་་་  
བཞེད་སྤེལ་མི་འདྲ་ཅམ་མཆིས་པས་དེ་  
དག་གཟུར་གནས་སྟོ་དང་ལུན་པ་་་་་  
རྣམས་ཀྱི་དབྱེད་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་་  
ཐུགས་བསྟུས་སུ་བཀོད་ན། བྱང་ཉི་  
འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པའི་ཐེ་  
ཆན་ལཱི་འགྲེལ་པ་ལས། འཇམ་འབྲས་  
དང་ཀ་ར་ལྟ་གཅིག་པར་གཞུ་ཐོག་པས་  
གསུངས། ཞེས་དང་། ཟུར་མཁར་སྟོ་  
གྲོས་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་་  
ཀྱི་འགྲེལ་པ་མེས་པའི་ཞལ་ལུང་ལས།  
ཀ་ར་ལྟའི་སྐད་དོད་དངོས་བསྟན་མཐུ་་  
ཡ་ལ་ཞེས་པ་འཇམ་འབྲས་ཏེ་སྟུལ་གྱི་  
སྟོང་ལྟ་བུ་དང་། ཀ་ར་ལྟ་ཞེས་པ་  
ལག་སྐྱེས་ཏེ་དོན་དུ་འཇམ་འབྲས་རང་་  
ཡིན། ཞེས་དང་། འཇམ་འབྲས་དང་  
ཀ་ར་ལྟ་གཅིག་པར་གྲོང་དུ་བཤད་མོད།  
འོ་ན་བསྟོས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན།  
གྲོང་དུ་རྒྱས་པ་ཁྱད་པར་བའི་དབང་དུ་  
བྱས་པ་ཡིན་ལ་འདིར་ནི་སྟེད་ཀྱི་འབྲས་  
སྟོ་གསུམ་པོ་དང་མཉམ་དུ་མཁལ་ནད་  
སེལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ། ཞེས་

དང་། འཕྱི་གུང་ཚས་གྲགས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་མཆན་...  
 ལས། ཀ་རུ་དང་འཇམ་འབྲས་ངོ་  
 བོ་གཅིག་ཡིན་པ་ནི། འདིར་ཀ་རུ་ས་  
 བོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་པར་བཤད་པ་...  
 དང་། ཕྱི་མའི་རྒྱད་དུ། འཇམ་འབྲས་  
 བསྐྱེད་པས་པོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད།  
 ཅེས་བས་ཀྱང་གོ་རུས་ལ། ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་པའི་རང་འབྲེལ་ལས། ཀ་རུ་  
 རྣམ་པ་གཉིས་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ཡང་འཇམ་འབྲས་རིགས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་  
 འབྲུང་བ་ལ་དགོངས་སོ། ཞེས་དང་།  
 སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་...  
 བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ་  
 ལས། ཀ་རུ་ནི་ངོ་བོ་འཇམ་འབྲས་  
 རིགས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁ་དོག་སྤྲོ་...  
 ཤས་ཆེ་ལ་སུལ་རིས་སྐྱམ་པོ་མང་དུ་...  
 དོད་པ་དེའོ། ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་  
 དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྟེལ་ཕྱེང་ལས།  
 རང་ལྷགས་ནི་འཇམ་འབྲས་རིགས་...  
 གཉིས་ལས་ནང་འབྲས་སྤྲོ་ཤས་ཆེ་བ་...  
 ཕྱི་གང་ཕུ་སྐྱམ་པོ་ནས་ཕྱང་བ་ནང་...

གི་ཆོ་ག་རྩི་འཇམ་པ་དེ་ལ་རྒྱ་སྐད་དུ་  
 མུ་ཨ་ལ། བོད་སྐད་དུ་འཇམ་པའི་  
 འབྲས་ཕུའོ། ཕྱི་གང་ཕུ་ཐལ་མ་སྐྱར་  
 འབྲི་ནང་འབྲས་རུང་བད་ཁམ་ཞེད་...  
 ཡོད་ལ། སྐྱེམས་པས་གསུངས་བཞིན་  
 སུལ་རིས་སྐྱས་ཕྱིས་པ་ཅམ་སྐྱམ་འཁོར་  
 མང་དུ་དོད་པ། ནང་ཆོག་རྩི་གྱང་ལ་  
 རུབ་པ་དེ་ལ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཀ་རུ་ཡི།  
 བོད་སྐད་དུ་ལག་པའི་ཐལ་སྐྱར་ཞེས་...  
 པའོ། སྤྲོ་མ་ལས་ཕྱི་མ་དྲོད་ཆེ་བ་  
 ཡིན། ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་རང་  
 འབྲེལ་ལས། རིགས་གཉིས་གསུངས་  
 པའང་དེའོ། ཞེས་དང་། འཕྱི་གུང་  
 ཆེ་དབང་བརྟན་པས་མཛད་པའི་གས་...  
 བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཆེན་པོ་...  
 དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་དཀའ་གནད་...  
 དོགས་སེལ་ལས། སྐན་ཕུ་དམར་ལེབ་  
 དང་། བསེ་ཤིང་གི་འབྲས་ཕུ་དང་།  
 སྐ་དམར་དང་། ཤིང་ལ་ཀ་རུ་དང་  
 འབྲས་ཕུ་ལ་འཇམ་འབྲས་སུ་འདོད་པ་  
 དག་ཡོད་ཀྱང་རང་ལྷགས་འཇམ་འབྲས་  
 དང་གཅིག་པར་འདོད་དོ། ཞེས་དང་།  
 འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བཅེས་མཛད་...



[illegible]

गङ्गाः शुः त।      वेणवः सुः सः शुः उः  
 रुः विः विः विः रुः सुः सः विः शुः।      सः  
 शुः सः सुः सुः सुः सुः सुः।      सः उः



འཇོམས་པའི་ཐག་པ་ཞེས་འགྱུར་བར་...  
 རྒྱུམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཇད་པའི་བྱ་...  
 མ་ཁྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལག་ལེན་གསལ་...  
 བྱེད་ལས་གསུངས།

ཀུ་ཀ་རི། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་  
 བྱེད་དང་རྒྱུང་ཆད་ལེལ་བྱས་པའི་སྤང་...  
 ཆེར་མ་ཅན་ཞིག་གི་མིང་ཟླ། བྱེད་ཀྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ཆེར་མ་བྱེད་པ་ཞེས་  
 འགྱུར་བར་དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་...  
 བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇད་...  
 པའི་དྲི་མེད་སེལ་བྱེད་ལས་གསུངས།

ཀུ་མི་ལ། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་མ་  
 ཕྱག་ཆེ་སྒྲ་ཀྱི་མིང་ཟླ། བྱེད་ཀྱི་སྐད་  
 དུ་བསྐྱར་ན། ཀུ་ཆེར་མ་དང་། རི་  
 ལ་སྒྲ་པའི་སྐད་དོད་ཡིན་པས་ཆེར་...  
 སྒྲ་ཞེས་འགྱུར་བར་ཟླ་དགེ་དུང་འཆ་  
 བ་གུ་ཅུ་འཕེལ་གྱིས་མཇད་པའི་སྒྲ་ཀྱི་  
 བད་བཟུས་དང་གལ་མིང་འགའ་ཞིག་...  
 བཀྲོལ་བ་སྒྲ་གསལ་མགྲིན་པའི་བྱ་...  
 ལས་གསུངས།

ཀུ་ཅ་ལ། སྤང་ཆ་འབྱུང་སའི་སྤང་  
 གི་རྒྱུང་པའི་མིང་།

ཀུ་པ་ན། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་མགྲོན་

བའི་མིང་ཟླ། བྱེད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན།  
 ཀུ་ཞེ་དང་། པ་ན་དོང་ཅེ་ལ་འཇུག་  
 བས། ཞེ་དོང་ཅེ་ཞེས་འགྱུར་བས་  
 གནའ་དུས་ཀྱི་གར་གྱི་ཡུལ་དུ་དུལ་...  
 ཀྱི་དོད་དུ་མགྲོན་བྱས་བྱས་པས་དེའི་...  
 བདར་ཆགས་པ་ཡིན་ཞེས་མཁས་གྲུབ་...  
 ཀུ་ཆགས་མེད་ཀྱིས་མཇད་པའི་རིན་...  
 ཆེན་བརྟག་ཐབས་འབྲུལ་བྲལ་མེ་ལོང་...  
 ལས་གསུངས།

ཀུ་ལྷ། ལེགས་སྐྱར་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་རིན་  
 པ་ཆེ་ཞིག་གི་མིང་ཟླ། བྱེད་ཀྱི་སྐད་དུ་  
 བསྐྱར་ན། ས་རྟེན་ཞེས་འགྱུར་ཏེ།  
 མཁས་གྲུབ་ཀུ་ཆགས་མེད་ཀྱིས་...  
 མཇད་པའི་རིན་ཆེན་བརྟག་ཐབས་...  
 འབྲུལ་བྲལ་མེ་ལོང་ལས། ཀུ་ལྷ་ནི།  
 ས་རྟེན་ཞེས་འགྱུར་བས། དེ་ནི་ཆངས་  
 པ་དང་དབང་ཕྱག་གི་ནོར་བུ་ཡིན་པར་  
 བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུ་རྩི། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་ཅིའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྤྱི་ཟླ། བྱེད་ཀྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། རི་དགས་སྒྲིས་ཞེས་  
 འགྱུར་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
 བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇད་...

པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་ལ་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཀུ་རྩ་རྩི་ཞེས་  
ལེགས་སྐྱར་སྤྲོད། བསྐྱར་ན་རི་དྲགས་  
སྐྱེས་ཞེས་འགྲུར། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཀུ་རྩ་རྩི། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྤྲོད་གྱི་སྐྱེ་ཆའི་  
མིང་ལྟེ། བོད་གྱི་སྤྲོད་དུ་བསྐྱར་ན།  
རི་དྲགས་གྱི་ཆ་ཞེས་འགྲུར་བར་དཔལ་  
སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་ན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་ཀུས་གྱིས་མཛད་པའི་ཀུད་ལ་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ཀུ་ཀར། གྱི་ལྷ་དཀར་པའི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་ཤིག་

ཀུ་ཏ་ཇ། ལེགས་སྐྱར་སྤྲོད་གྱི་དྲག་མ་  
ཉུང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
བོད་གྱི་སྤྲོད་དུ་བསྐྱར་ན་བཅད་སྐྱེས་ལ་  
ཞེས་འགྲུར་ཏེ། ཀུད་སྤྱི་བྱ་ཏ་ལས།  
དབང་པའི་ནས་ནི་ཀུ་ཏ་ཇའི་ས་པོན་  
ཏེ། ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་  
བསེས་བཟླ་ན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་ལ་  
མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ཕྱེང་ལས།  
ཀུ་ཏ་ཇ། བཅད་སྐྱེས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཀུ་བ། ཀུ་ནག་གི་སྤྲོད་དུ། ཀུ་ལ།  
དེ་བུར་ཆག་པ་ཡིན་ཞེས་འཇམ་ལ་  
དབྱངས་མཁྱེན་བཅེས་མཛད་པའི་སྐན་  
མིང་དང་ཇས་འཛིན་གྱི་སྐར་བདུད་ལ་  
ཆའི་ཐེགས་མ་ལས་གསུངས།

ཀུ་ཅི་ལྷ་ཅི། ཀུ་བྱི་ལའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། ལྷོད་སྐན་གཞོན་ནུ་གྱི་  
མཆོས་མཛད་པའི་གྲུབ་པའི་དངུལ་ལ་  
ཆའི་བཟླ་ན་བཅོས་ལས། ལུམ་ལྷག་གྱི་  
ཅི་ལྷ་ཅི་དང་། ཀུ་བྱི་ལ་རྣམས་མིང་  
གི་གྲངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུ་ཡ། ལྷོད་མཁྱེན་གྱི་སྐྱེགས་མ་ལས་  
བྱང་བའི་གཅིན་ནང་འདྲེས་པའི་ཐགས་  
ཇས་ལྷ་མ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། བཟླ་  
འབུམ་པས་མཛད་པའི་ཀུད་བཞིའི་ལ་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷོད་གྱི་ཡ་ཞེས་  
ནད་ཅན་དང་ནད་མེད་གང་གི་དྲི་ཆའི་  
ནད་དུ་འབྱུང་ཞིང་ཆའི་རང་མདོག་ལ་  
གིས་མི་གསལ་བར་བསྐྱར་མི་གདུབ་པ་  
ཆེ་ཆུང་སྤྱི་མ་ཅམ་སྐྱེ་ཞིབ་མེར་གནས་  
པ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། ལྷོད་ལྷག་དུ་ནད་ཆ་  
གྲང་སྤྱོདས་གྱིས་གྱི་ཡ་མང་ཉུང་དང་  
ཐབ་མཐུག་གཉིས་འབྱུང་རོ། ཞེས་





གུམ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་ཡང་དག་ཆར་  
 ཞེས་འགྱུར་བར་འགྲེལ་པ་འདོད་འཇོ་  
 ལས་གསུངས།

ཀུའུ་ར། ལེགས་ཐུར་སྐད་ཀྱི་ཕྱིར་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཟེ། བོད་ཀྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། བ་བྱེད་ཅེས་འགྱུར་  
 བར་དཔལ་སྤངས་སེ་དུས་མཛད་པའི་  
 མཛོན་བཛོད་འཆི་མཛོད་མཛོད་ཀྱི་  
 འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

ཀུན་དགའ་བོ། སྟོན་པ་ཤུ་ཐུབ་  
 པའི་སྐྱུར་ཉི་གནས་དང་། ཉན་ཐོས་  
 མཆོག་བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་གུལ་ཞིག་ཟེ། རྒྱ་  
 གར་གྱི་རབ་དུ་བྱུང་བའི་ཆ་བྱད་ཅན་  
 སྐྱེ་འགག་མེད་པ། ཆོས་ལོས་དང་  
 མཐང་ཤམ་མནའས་ཤིང་། ལྷག་ན་  
 མཁར་གསེལ་དང་། ལྷང་བཟེད་  
 བསྐྱམ་པ་ཞིག་གོ

ཀུན་བརྟགས་གདོན་གྱི་ནད། རྒྱབ་  
 རྟེན་མི་མ་ཡིན་གྱིས་བྱས་པར་གྲགས་  
 པའི་འབྱུང་པའི་གདོན་ནད་ཀྱི་མིང་ཟེ།  
 ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱད་ལས། བརྒྱ་  
 དང་ཅ་གཅིག་ཀུན་བརྟགས་གདོན་ཡིན་

པས། དེ་མ་བཅོས་པས་སྟན་དཔྱད་ལེན་  
 མི་འདོད། གདོན་བཅོས་སྟན་མེད་གྱུར་  
 གང་འཆི་བ་ཡོད། དཔེར་ན་དཔྱད་པ་  
 གཡར་བའི་བཅོན་བྱ་འདྲ། ཞེས་དང་།  
 འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀུན་ཐུབ་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་ཐོར་བྱའི་སྐར་ཉིར་མཁོ་སྟ་  
 ཆོགས་བསྐྱས་པ་ལས། ཀུན་བརྟགས་  
 གདོན་གྱི་ནད་ནི། དོན་དམ་དུ་རང་  
 གཞི་རང་ངོ་ཤེས་པར་གྱུར་ན་ལྟ་དང་  
 འདྲེ་ཞེས་མེད་ཀྱང་། ཀུན་རྫོབ་དུ་  
 འབྱུལ་བའི་སེམས་ཀྱིས་རྣམ་པར་ཀུན་  
 དུ་བརྟགས་ཤིང་ཡན་གནོད་སྟོ་བརྟགས་  
 བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་འབྱུང་པས་  
 གནོད་པ་གཏོང་བའི་ནད་གཟུང་གདོན་  
 དང་། རྒྱལ་གདོན། ལྷ་གདོན་ལྟ་བུ་  
 རྒྱབ་རྟེན་མི་མིན་གྱིས་བྱས་པའི་ནད་ཀྱི་  
 མིང་ངོ་། ཞེས་དང་། སྐག་པོ་ལྷང་  
 རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་དཀའ་གནས་བརྟོལ་  
 བ་རྣམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་གི་ལྷང་བ་  
 ལས། ཀུན་བརྟགས་གདོན་ནི། རྒྱབ་  
 མ་འདྲེར་འཛིན་ལྟར་སྟོ་འབྱུལ་བས་



གཞན་ལ་གནོད་པའི་ལན་ཆགས་རང་...  
ལ་འཁོར་ཞིང་རང་ཉིད་གསེབ་པ་ལན་...  
ཆགས་དེ་མཚན་ལྷན་རིམ་གྱིས་གཞལ་...  
བ་ལ་བསྟོས་དགོས་པའི་ནད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུན་དོང་། བཅོང་གི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་སྟེ། རྫོགས་ཆེན་པ་བསྟན་  
འཛིན་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་...  
མཛན་བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་...  
ཐེ་མིག་ལས། ཀུན་དོང་ཞེས་པ་བཅོང་  
གི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུན་འཛིན་རང་བཞིན། མདོག་ལ་  
བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་དངུལ་ཆུང་...  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། ལྷན་ལྷན་  
གཞོན་ནུ་ཀྱ་མཚོས་མཛད་པའི་གྲུབ་...  
པའི་དངུལ་ཆུང་བསྟན་བཅོས་ལས།  
ས་རྒྱ་ར་ས་མཚོག་གི་རོ། འཕགས་  
བྱེད་ཀྱལ་པོ་མཚལ་ཆ་དང་། ལྷ་བ་  
བདུད་ཅི་བཅུད་ཀྱལ་དང་། ལྷ་ཕྱིལ་  
ཀུན་འཛིན་རང་བཞིན་དང་། ས་བདག་  
བཅུད་འདུས་རབ་དུ་གཡོ། ཆ་ལྷན་  
རལ་གྱི་རིག་གཅོད་དང་། བདུད་ཅི་  
དར་ཡ་ཀན་ཞེས་པ། དངུལ་ཆུང་མིང་

གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཀུན་བྱེད་ཀྱལ་པོ། བྱེད་ལུགས་གྱི་  
མཁས་པ་རྣམས་གྱིས་ཉིང་ལེན་གྱི་མིང་...  
དུ་བཞེད་པ་དང་། ལྷ་ལུགས་གྱི་  
མཁས་པ་རྣམས་གྱིས་ཐུང་ཅི་དེ་ཐོས་...  
མིང་དུ་བཞེད་པའི་སྟན་གྱི་གཤམ་མིང་...  
ཞིག

ཀེ་ཏ་ཀ་ ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་གྱི་ཆ་དངས་  
པར་བྱེད་རྒྱས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་གི་...  
མིང་སྟེ། ཐོད་གྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན།  
དངས་བྱེད་དམ་གྲུངས་བྱེད་ཅེས་འགྱུར་  
ཏེ། མཁས་གྲུབ་ཀྱིས་ཆགས་མཛད་གྱིས་  
མཛད་པའི་རིན་ཆེན་བཏགས་ཐབས་...  
འབྲུལ་བུལ་མེ་ལྷང་ལས། ཀེ་ཏ་ཀ་  
ཞེས་དངས་བྱེད་དམ་གྲུངས་བྱེད་ཅེས་...  
འགྱུར་བས་ནོར་བུ་འདིས་ཆ་དངས་...  
པར་བྱེད་རྒྱས་པས་ན་བྱེད་ལས་གྱི་སྟོན་...  
ནས་བཏགས་པའི་མིང་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀེ་ལྷ་ཀ་ ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་གྱི་ཆ་སྟེ་ལུགས་  
ཤིང་གི་མིང་སྟེ། ཐོད་གྱི་སྤྱད་དུ་  
བསྐྱར་ན། བེ་ཅོར་མ་མིའམ་ཅི་ཞེས་

འགྱུར་བར་དཔལ་སྤངས་སེ་དུ་བཟུན་  
 པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མངོན་  
 བཛྲིད་འཆི་མེད་མཛྲིད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
 ལས་གསུངས།

ཀེག་བར་གཙོད་ཀྱི་བར་ཟླ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་  
 ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་  
 ལས། ཀག་དང་ཀེག་དང་སྐག་སྐེག་  
 རྣམས། དོན་གཅིག་ནག་ཅིས་བར་  
 གཙོད་བར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་ཡང་ཀག་དང་། སྐག་  
 ཟུག་ཅེས་འབྱུང་བས་དོན་གཅིག་པར་  
 མངོན་ནོ།

ཀེང་རུས། ལུས་ཀྱི་ག་མེད་རུས་  
 སྐྱམ་གྱི་མིང་ཟླ། རྫོང་འཕྲང་ལས།  
 ཀེང་རུས་ནི། ལུས་ཀྱི་ག་མེད་རུས་  
 པའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀོ་ཁ། གྲེས་མ་རིགས་གསུམ་གྱི་ནང་  
 རས་མ་ནིང་གྲེས་མ་དང་གྲེས་རྒྱང་པ་  
 ཡང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 བྱེད་ཟླ། ཅིཙ་མ་ཉི་ལས། མིང་ནི་  
 ཨ་ཅ་པ་ལོ་ཟེར། ཀོ་ཁ་ཨོ་པ་ཞེས་

ཀྱང་ཟེར། ཨ་ཅ་ཀོ་པ་དག་ཀྱང་ཟེར།  
 ལུ་སྐད་བྱ་རྒྱུ་སྐྱེ་པར་སྤྱ། ལུ་  
 བྱུག་མེ་རྒྱུ་ཅེས་ཀྱང་འཁོད། འགའ་  
 ཞེག་བྱ་རྒྱུ་གྱེ་གྱེ་ཟེར། དོན་ལ་གྲེས་  
 རྒྱང་དུག་འཛིན་མས་ཡིན། 'སྐན་མཚོག་  
 འདི་ཉིད་བཞུད་པ་དང་། བྱ་རྒྱལ་ལུ་  
 བྱུག་དགོད་པ་གཉིས། དུས་འཛིན་  
 ཚོགས་ལ་འགྱུར་བ་མེད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཀོ་བྱུལ། བསེ་ཤིང་དཀར་པའི་འབྲས་  
 བུ་མ་བྱ་ཁྲག་ཅན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་བྱེད་ཟླ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མ་བྱ་ཁྲག་  
 ཅན་རྟའི་བྱ་མདེལ། ཀོ་བྱུལ་རྣམས་ནི་  
 བསེ་འབྲས་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཀོ་ཁྲང་པ། སྐན་ཤིང་སྐྱ་མའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་བྱེད་ཟླ། བུར་མཁར་སྐྱ་  
 སྐྱས་རྒྱལ་པོས། སྐན་ཤིང་སྐྱ་མ་ནི་  
 ལུ་སྐད་དུ་ཀོ་ཁྲང་པ་ཟེར་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



ཀོ་ལ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཀ་ཀོ་  
 ལའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། བོད་  
 གྱི་སྒྲིབ་དུ་བསྐྱར་ན་ཆོག་པ་ཅན་ཞེས་  
 འགྲུར་ཏེ། དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་ཐུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། ཀོ་ལ་ནི། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྒྲིབ་  
 དུ་ཀོ་ལ་གྱི་དེ་བུར་ཆག་པ་ཡིན་ཏེ།  
 བོད་སྒྲིབ་དུ་ཆོག་པ་ཅན་ཞེས་འགྲུར།  
 འགར་ཞེས་གིས་ཀ་ཀོ་ལའི་སྒྲིབ་ཐུས་  
 པར་འདྲོད་ཀྱང་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
 གཉིས་དོན་གཅིག་པ་ཅམ་ལས་སྒྲིབ་  
 གཅིག་ཏེ། ཀ་ཀོ་ལར་ལེགས་ཐུར་གྱི་  
 སྒྲིབ་དུ་ཀོ་ལ་གྱི་ཞེས་བྲམ་ཏེ། བོད་  
 གྱི་སྒྲིབ་དུ་ཆོག་པ་ཅན་ཞེས་འགྲུར་བས་  
 དེ་གཉིས་མི་གཅིག་གོ ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཀོ་ལེར། ལུས་ཀྱི་གནས་ངེས་མེད་ཀྱི་  
 གནས་སུ་ན་བྱུག་སྒྲིབ་ཐུར་དུ་ལྷང་པའི་  
 མིང་ཏེ། གོང་སྒྲིབ་དཀོན་ཅན་བདེ་  
 ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བོད་དམར་  
 ལས། ཀོ་ལེར་ནི་སྒྲིབ་དུ་གནས་  
 ངེས་མེད་ནས་ལྷང་དུ་བཟེད་པའི་ན་

བྱུག་གི་མིང་། ཞེས་དང་། སྐག་པོ་  
 ལྷང་རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
 ཐུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཀོ་  
 ལེར་ནི། སྒྲིབ་དུ་ཏེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀོ་ཁ་པ་ལམ། ལེགས་ཐུར་སྒྲིབ་  
 ཀ་ཀོ་ལའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ།  
 བོད་གྱི་སྒྲིབ་དུ་བསྐྱར་ན། ཐུབས་  
 འབྲས་ཅན་ཞེས་འགྲུར་བར་དཔལ་  
 ཐུངས་སེ་དུ་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་འཆི་མེད་  
 མཛྲ་གྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྒྲིབ་  
 བཟུང་འབྲེད་པའི་ལྷེ་མིག་ལས་གསུངས།  
 ཀོས་ཀོ་མ་མགལ་དབུས་ཀྱི་ཞེས་  
 འཇུག་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ།  
 དར་མ་སྒྲིབ་རམས་པ་སྒྲིབ་བཟང་ཆོས་  
 བྱགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཐུད་  
 ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་  
 བུན་ལས། ཀོས་ཀོ་ནི་མ་མགལ་གྱི་  
 དབུས་མ་མཆུའི་འོག་དེའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀོས་མ། མ་མགལ་དབུས་ཀྱི་ཞེས་  
 འབྲུང་པའི་མིང་ཏེ། གཞན་དུ་མ་

ནེལ་མ་མེ་ཞེས་གྲང་བེར།

ཀྱི་ཤི་ཀ་ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་གྲུ་གྲུ་ལྟ་བུ་  
མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། པརྟེ་ཏ་འཆི་  
མེད་མེད་གས་མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་  
འཆི་མེད་མཛྲ་ལས། དབང་ཆེན་གྲུ་  
གྲུ་ལྟ་བུ་པ་དང་། སྤྱུ་འཛིན་ནམས་  
ལ་ཀྱི་ཤི་ཀ་ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེ།  
ཀྱི་ལ་ལྟ་ཤི། ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་པོང་  
ང་ནག་པོའི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ།  
པོད་ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན། ནག་པོ་  
བཅེགས་པ་ཞེས་འགྲུར་བར་སྟེ་སྟོན་པོ་  
སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྟོན་པོ་  
ལས་གསུངས།

ཏྲ་ར་རྩམ་གསུམ། ཏྲ་ར་ཞེས་  
ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྤྱད་དེ། པོད་ཀྱི་སྤྱད་  
དུ་བསྐྱར་ན། དི་ཆ་ཞེས་འགྲུར་བས།  
འདྲིར་མི་དང་། ཏྲ། བ་ལང་གསུམ་  
གྱི་གཅིན་གྱི་བསྐྱར་མིང་སྟེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱར་འཛིན་སྟོན་པོ་  
ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དི་མེད་ཤེལ་པོ་  
སྟེང་ལས། དེའུ་ཆ་རིན་ཆེན་བཙུ་  
བཀའི་སྐབས། བ་ར་ཏྲ་ར་གྱིས་པའི་

ཆ། ཏྲ་ཏྲ་ར་རྩ་གསལ་ཆ། ཀྱི་  
བཏྲ་ར་བ་ལང་ཆ། དེ་ལ་ཏྲ་ར་ནམ་  
གསུམ་བེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེ།  
ཏྲ་ལ་ནག་པོ། ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་  
མཁུས་ནད་གདུག་པ་ཅན་ཞིག་གི་མིང་  
སྟེ། པོད་ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན། བཏྲ་  
བྱེད་ནག་པོ་ཞེས་འགྲུར་ཞིང་ཞིབ་པར་  
རྟོགས་འདོད་ན་མཁུས་པ་ཏྲ་ལ་ནག་  
པོའི་བཏྲ་དུ་བཀོད་ཡོད་པས་དེར་པོ་  
གཟིགས་ཤིག

ཀྱི་ཆེ། ཏྲ་ནག་སྤྱད་དུ། ཆེན་ཀྱི། དེ་  
བྱར་ཆག་པ་ཡིན་ཏེ། དཔལ་སྤྱངས་  
དཔོན་ཀམ་བསྐྱར་འཛིན་འཕྲིན་ལས་པོ་  
རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་  
དཀར་འགྲེལ་ལས། ཀྱི་ལྟ་ནི། ཏྲ་  
ནག་སྤྱད་དུ། ཆེན་ཀྱི་བེར་བས་དེ་  
བྱར་ཆག་པོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྟེ།

ཀྱི་རྟེང་། ཀྱི་ལྟ་དཀར་པོ་དང་།  
རྟེང་ལེན་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱར་མིང་ཞིག  
ཀྱི་རྟེ། ཀྱི་ཞེས་འཕྲོད་པའི་སྤྱད་དང་།  
རྟེ་ཞེས་ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་ཡི་རང་པོ་  
བཀའ་འདོད་པ་གང་པའི་དོན་ཏེ།



གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་ཀྱི་རྩེ་  
 བཙུན་ཐོན་མི་སྤྱོད་མཆོག་གིས་་་་་  
 མཛད་པའི་སུམ་རུ་པ་ལས། གང་མིང་  
 བཛྲུང་པའི་དང་པོ་རུ། གྱེ་ཐུར་བ་ནི་  
 བོད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 བཟ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་མན་ངག་་་  
 རྒྱུད་ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཏྲ་ཞེས་  
 པ་ནི་ལེགས་སུ་རྒྱུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡི་རང་བའམ་  
 རི་འདྲིང་ཁེངས་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀྱི་ཀ་ཏྲ་ཀ། ལེགས་སུ་རྒྱུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱིས་  
 པའི་ནད་སེལ་བར་བྱེད་པའི་སྒྲན་གྱི་་་་  
 ཐུར་ཐུའི་མིང་ལྟེ། བཟ་འབུམ་པས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་་  
 ལས། ཀྱི་ཀ་ཏྲ་ཀ་ཞེས་བསྐྱུར་ན་འཕྲོག་  
 འདྲེན་ཞེས་འགྱུར་བས། སྒྲན་དེས་ནད་  
 ཀྱི་ལག་ནས་བྱིས་པའི་སྒྲན་ཅུར་འཕྲོག་  
 པ་ལྟར་དང་། ནད་ཀྱི་བྱུག་རྩེ་ལས་  
 འདྲེན་པ་ལྟར་འབྲེལ་དུ་བདེ་བར་བྱེད་་  
 རྒྱས་པའི་ཐུར་ཐུར་ཐུའི་བྱེད་ལས་ལ་་་་  
 བསྐྱུས་ནས་བཏགས་པའི་མིང་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀྱི་མིང་། དཔྱི་མང་གི་མིང་གི་རྣམ་་་

གངས་ཀྱི་ཕྱི། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཞེས་བསྐྱུར་འདྲིན་ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཏྲ་ཐུ་  
 ཀྱི་མིང་ཨ་བ་མ། འབྲི་མིང་ཐུ་མང་  
 ཨ་ས་ལ། ཐུན་པོ་རྩ་བྱུག་སྒྲ་དཀར་  
 ཅན། དཔྱི་མ་མེ་མིང་རྩྱུད་བྱེད་བྱེད།  
 དཔྱི་མང་མིང་གི་རྣམ་གངས་ས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུག་ཐུག་ཅེས། ཐུན་གྱི་སྒྲ་བསྐྱུར་  
 མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱུར་པའི་ཅི་ཏྲ་  
 ཀའི་མིང་གི་རྣམ་གངས་ཀྱི་ག  
 ཏྲ་སྤྱི་ཡི་རྩེ། རྩེ་བེ་སྤྱབས་ཀྱི་་་་་  
 མིང་གི་རྣམ་གངས་ཀྱི་གཡོན་ཞེས་སྤྱོད་་  
 པོ་ལྷང་རིགས་བསྐྱུར་དར་གྱིས་མཛད་་་  
 པའི་མན་ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་དཀར་་་་  
 གནས་བཀྲོལ་བ་རྣམ་ཀུལ་གསེར་མདོག་  
 གི་ཐེང་བ་ལས་གསུངས་མིང་། རྩེ་  
 ཅུགས་ཀྱི་རྩེ་ནག་པོར་ཞེས་འབྲུངས་་་  
 ཅུས་ངག་དབང་དཔལ་བཟང་གིས་་་་་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་་་་  
 བུར་ཐུན་ཐུའི་མིག་སྒྲས་དོན་ཀུན་གསལ་  
 ལས་གསུངས་པས་དཔྱད་པར་བྱོར།

ཀྲོན་པའི་རུས་པ། སྤྲོན་པའི་རུས་  
པའི་འབྲི་ཚུལ་གཞན་ཞིག

ཐད་ཕྱི་མ། ཐད་པ་གནས་སའི་ཕྱི་མ་...  
ལྷ་བྱ་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཀའ་ཡི་དང་...  
ཐོད་རུས་ཀྱང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་

བཤེས་བཤུན་འཇིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཐད་  
ཕྱི་མ་ཐད་སྤྲོགས་ཐོད་རུས་དང་། ཀ་པ་  
ཡི་དང་བདེ་སྤྱང་རྣམས། ཀའ་ཡིའི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཐད་མཁར། ཐད་པ་གནས་སའི་  
མཁར་ཏེ་ཀ་ཡིའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་...  
ཤིག

ཐད་ཀྱས། ལྷ་བའི་མིང་ཡིན་པར་སྤྱོད་  
དཔོན་དཔར་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
བཅུད་པའི་རང་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ཐད་ཚ། ཐད་པའི་བྱངས་ཚུའི་མིང་  
ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཤུན་  
འཇིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་

དོན་གསལ་ལས། ཐད་ཚ་ཐད་པའི་  
བྱངས་ཚ་ཏེ། དེ་ཡང་ག་ཐད་མར་  
ཐད་དང་། བྱང་ཚང་ཐད་དང་རྣམ་  
གསུམ་ལས། རིམ་བཞིན་དམར་སེར་  
སྤྲོན་པ་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

ཐད་སྤྱིང་། མགོ་པའི་ཐད་པ་ཐུམ་  
བྱེད་གཉིས་སུ་བྱལ་པའི་ཡ་བྱལ་མགོ་...  
པའི་ཐུབ་ངོས་བདུད་སྤྲི་ཐད་དུ་ཆར་  
པའི་ཐད་པའི་ཆ་ཤས་གྱི་མིང་ཏེ། རྩེ་  
བུར་མཁར་བས། ཐད་ཆོན་མགོ་པའི་  
མདུན་ན་གནས། ཐད་སྤྱིང་བྱངས་  
པའི་གོང་ན་ཆགས། ཤིན་དུ་གཉན་  
པས་ཐད་སྤྱིང་ཟེར། ཞེས་དང་། ཐ་  
བའི་ཀྱལ་པོ་ལས། ཐད་པ་དང་ནི་  
ཐད་སྤྱིང་རོ། ཐད་སྤྱིང་ཏེ་མིག་བྱེད་  
པ་འདྲ། མིག་དང་ན་བ་སྤྱི་དང་ལྟེ།  
ཅ་ཀྱས་ཚ་བ་དེ་དང་འབྲེལ། འཕར་  
ཅ་བཞི་དང་ཁྲོགས་ཅ་བཞི། ཀྱས་པ་  
བཞི་དང་ཚ་བ་བཞི། ཐད་པ་སྤྱིང་  
དང་འབྲེལ་བ་ཏེ། ལ་ལ་ཐད་པའི་ཀྱ་  
ཡང་ཟེར། དབུས་ན་ས་པོན་བཅུད་གྱི་  
ཅ། ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་ཀྱས་པར་བྱེད།



ཐུག་དང་སེམས་ནི་འདྲེས་པའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཟླ་དེ་པ། གནས་ལ་བརྟུན་ནས་.....  
བརྟགས་པའི་མགོ་པོའི་ཐོད་སྐྱེགས་.....  
ནང་གི་ལྷོ་གུ་ཞོ་ལྷ་བྱ་དེའི་མིང་ལྟེ།  
སྐྱག་ཆང་ལ་རྒྱ་སེས་རབ་རིན་ཆེན་.....  
གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་  
ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་  
གསལ་བར་སྟན་པའི་མེ་ལྷང་ལས།  
ལུལ་ལྷ་ཆོགས་དུག་གསལ་བའི་རྟེན།  
ཐུག་ཅ་དཀར་པོའི་ཅ་བ་ལྟར། མི་ཡི་  
ལས་སྟོད་ཟླ་དེ་གི་ཆར། གནས་པས་  
ཟླ་པ་ཞེས་སུ་བཤད། ཅས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཟླ་པའི་རྒྱ་དར། ཟླ་པའི་ཕྱི་  
རྒྱ་ནས་བརྟུམས་བྱེད་པ་གས་པའི་མིང་  
ལྟེ། མཐོན་དཔུང་མ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས།  
ལས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཟླ་པ་ལ། རྒྱ་ནི་  
དར་དཀར་ཕྱིལ་བ་འདྲ། ཞེས་དང་།  
མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། རྒྱ་དར་  
སྐྱག་ལ་དངས་པ་ཟླ་རྟེལ་ཅམ། ཅ་ཡི་  
དྲ་བས་བརྟུམས་ནས་གནས་པ་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཟླ་པའི་རྩེ་ཞབས། གནས་ལ་  
བརྟུན་ནས་བརྟགས་པའི་ཟླ་དྲ་སྟོང་དང་  
རྒྱངས་པའི་བར་ན་གནས་པའི་ཐུག་ཅ་  
དཀར་པོའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
སྐྱངས་དཔོན་ཀམ་བཟན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་.....  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཟླ་པའི་  
རྩེ་ཞབས་ནི། ཟླ་དྲ་སྟོང་དང་རྒྱངས་  
པའི་བར་དུ་གནས་པའི་ཐུག་ཅ་དཀར་  
པོའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་རོ། དེ་ལ་ཅིར་  
བྱུང་དུ་མིང་དེ་ལྟར་བརྟགས་སྟུམ་ན།  
ཟླ་པའི་རྩེ་པོ་ལྟར་སེན་དུ་གཏན་པ་  
ནི་ཟླ་དྲ་སྟོང་ཡིན་པས་དེའི་འག་དུ་.....  
གནས་པས་ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་.....  
བརྟགས་སེང་། དོན་སྟོད་ནང་དུ་  
འབྲེལ་བའི་དར་གྱི་དཔུང་ཐག་བཅུ་.....  
གསུམ་ཡང་གནས་འདི་ནས་གྱིས་པ་.....  
ཡིན་ཏེ། མན་ངག་རྒྱུད་དུ། ནང་  
ཅ་དར་གྱི་དཔུང་ཐག་བཅུ་གསུམ་ལྟེ།  
རྩེ་ཞབས་ལས་བྱང་སྟེ་ཡི་ནང་ན་མར།  
རྒྱང་གི་ཅ་བཞི་སྟོང་དང་རྒྱ་མར་.....  
འབྲེལ། མཁྱིས་པའི་ཅ་བཞི་སྟེ་ལྷང་  
མཆིན་མཁྱིས་འབྲེལ། བད་ཀན་ཅ་

བཞི་པ་མཆོར་མཁལ་ལྷང་འབྲེལ།  
 འདུས་པའི་ཅ་གཅིག་བསམ་མེར་འབྲེལ་  
 བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའི་རྗེ་ཞབས་  
 རི་འདིར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཟད་པའི་མཆོ་འཁྱིམས། མགོ་བ་  
 བདེབས་སྟུན་སྟགས་ཀྱིས་ཟད་པ་.....  
 འཁྱུགས་ནས་ཡོ་འཁྱིམས་སུ་གྱུར་པའི་  
 རྟོན་ཏེ། བཟ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་  
 རྟུང་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཟད་  
 པའི་མཆོ་འཁྱིམས་ནི། ཟད་པ་ཅའི་རྒྱ་  
 མཆོ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་དེ་བདེབས་འབྲུམས་  
 ཤོར་བས་འཁྱུགས་ནས་ཡོ་འཁྱིམས་སུ་  
 གྱུར་པའི་རྟོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཟད་སྟེ། ཟད་པའི་རྒྱ་དར་གྱི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། རྫོང་འཕྲང་  
 འཕྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། ཟད་སྟེ་ནི་  
 ཟད་པའི་པགས་པའོ། དེ་ནི་རྒྱ་དར་  
 རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཟད་ཅ་ཆེན་པོ། སྤལ་ཆོགས་ཀྱི་  
 སྤྱབས་སུ་གནས་པའི་རྒྱངས་པའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། བཟ་འབུམ་  
 པས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྟུང་གྱི་.....

དཀར་འབྲེལ་གཞུང་དོན་རབ་གསལ་...  
 ལས། ཟད་ཅ་ཆེན་པོ་ཞེས་སྤལ་  
 ཆོགས་ཀྱི་སྤྱབས་སུ་གནས་པའི་རྒྱངས་  
 པ་དཀར་པོ་དེའི་མིང་ཏེ། དེ་ཟད་  
 པའི་ཅ་བ་ལྟར་གྱུར་ཞིང་དོན་སྟོང་དང་  
 ཡན་ལག་སྟགས་ཀྱི་ཅ་དཀར་མང་ཆོ་  
 བ་རྣམས་དེ་ལས་གྲུས་པས་གནད་ཤིན་...  
 ཏུ་ཆེ་བས་ན་ཟད་ཅ་ཆེན་པོ་ཞེས་སུ་...  
 བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཟད་གཞུང་། རྒྱངས་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་ཏེ། རྫོང་འཕྲང་འཕྲུལ་གྱི་  
 ལྷེ་མིག་ལས། ཟད་གཞུང་ནི། ཟད་  
 པ་ནས་གཞུག་གྱ་རྒྱང་གི་བར་ན་གནས་  
 པའི་སྤལ་གཞུང་གི་རྒྱངས་པའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཟད་གཟེར། ཟད་པ་གཟེར་ཞིང་  
 བརྒལ་ལྷགས་སྟགས་བྱང་བའི་གཉན་...  
 བད་ཟད་པར་བབས་པའི་བད་གྱི་མིང་  
 ཏེ། ལྷག་པའི་རིན་ཆེན་ཕྱེང་བ་ལས།  
 གཉན་ཆད་མགོར་བབས་ཟད་སྟེན་.....  
 འཁྱུགས་པ་ཡིས། ཟད་པ་གཟེར་ཞིང་  
 འཕྲུལ་དུ་སྟག་འཕྲུག་གས། ལྷགས་  
 ཤིང་དབང་པོ་མི་གསལ་འཕྲིབ་པ་དང་།



བས་དེ་གཉིས་ཀའི་ཀྱང་བརྟེན་ལྷས་་་་་་  
 བྱས་པའི་གདོན་ཡིན་ན་ཡང་དོན་མི་་་་  
 འདྲ་ལྟེ། གདོན་ཆེན་བཙ་བརྟེན་  
 སྐབས་ཀྱི་ལྷ་གདོན་ནི་མཇུག་ཀྱང་་་་་་  
 འགྲུར་བར་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ནད་ཡིན་པ་་་་  
 དང་། མཛེ་ནད་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་གདོན་  
 ནི་གཉིས་སྤྱོད་དང་ཆུ་མེར་གྱིས་ལྷས་་་་  
 བསྐྱལ་བའི་མི་བཙོན་ཅིང་གསེང་ཀྱང་་་་  
 བའི་གདུག་པ་ཅན་གྱི་ནད་ཡིན་པས་་་་  
 ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།  
 ལྷ་བརྟེན་རྟོག་རྟོག་པོ་། སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་  
 ལ་བསྐྱེད་ནས་བདག་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་  
 བརྟེན་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
 ལྷ་བྱུང་རིན་ཆེན་སྤྱོད་པས་མཛེད་པའི་  
 ཆུ་མེར་ནག་པའི་བཙོན་བའི་བ་ལྟར་་་་  
 ལྟར་ལས། དྲིག་དང་གྲུམ་བུ་མ་རུལ་  
 ཆུ་མེར་སྤྱོད་ཀྱི་གཉིས་སྤྱོད་བདག་གི་་་་  
 ནད་ནམས་ཐོག་པར་མཛེད་པ་འཛེམས་་་་  
 བའི་བརྟེན་དམ་གཉིས་པ་བྱེད་པ་དཔེར་  
 ན་རིན་པོ་ཆེ་དོན་དེ་ལ་ལམ་ལྟར་ཡིན་་་་  
 བས་ན་ལྷ་བརྟེན་དོན་དེ་ཞེས་བདག་སྤྱོད་་་་  
 བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།

ཐུ་རྩ་གྲུ་གྲུ་མ། བྱི་ཡང་ཀུ་རི་མིང་  
གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེ་ལྟ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་་་་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལྷ་  
མ་གྲུ་གྲུ་མ་འཛིབ་ཅི་དང་། བཅུན་  
མ་གྲུ་གྲུ་མ་ཉིང་ལེ་བྱིངས། བོད་གྱི་  
གྲུ་གྲུ་མ་དྲི་ལྟ་ཆོག་པ། འཛིབ་བྱ་  
གཡུ་ལོ་དར་ཡ་ཀན། འཁར་བྱ་ལོ་  
སྟན་གཡུ་ཆོག་ཅན། ཅི་ལྟ་དྲི་ཆེན་  
མཆིན་སྟན་ཅི་ལྟ། འདི་དག་བྱི་ཡང་ཀུ་  
ཡི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་དབང་པོ། ཞེ་ཉེའི་གཤ་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་ཤིག་

ཕྱ་ཡི་ཤ། ལྷུ་གྱི་ཤི་གཤ་མིང་ཡིན་  
པར་སྟེ་མས་པ་ཆེ་དབང་གིས་གསུངས།

རྒྱུང་གི་ཡག་ནག་སྟྱགས་མ། རི་  
ཡག་གི་བྱན་གྱི་གཤ་མིང་ཞིག་ལྟེ། གོང་  
སྟན་པའི་བོད་དམར་ལས། ལྷང་ལ་  
གནས་པའི་ཡག་པས་སྟལ་སྟལ་ཉ་སྟེང་་  
སྟགས་ཚོས་པས། དེའི་སྟྱགས་མ་རུས་  
བསྟེགས་བྱས་པའི་ཐལ་བ་གཉན་ནད་་་  
གསལ་དཔེ་རུས་པ་ཆེ་བས་དེར་ལྷང་གི་

ཡག་ནག་སྟྱགས་མ་ཞེས་བཤད་དོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དཀར་ཆོས། ཤ་ཆང་སྟྱག་བཅོང་  
སྟགས་སྟང་ཞིང་དཀར་མངར་གཅང་་་་  
མའི་ཟས་བསྟན་ནས་ཆོས་འདོན་པ།

དཀར་འདོན། ལྷང་ནད་ལུས་ལ་  
ཞེན་པ་རྣམས་ཕྱར་འདོན་པའི་སྟུར་བ་་  
ལ་དཀར་འདོན་དང་། དམར་འདོན།  
སྟུར་འདོན། སྟྱག་འདོན་བཅས་བཞི་  
ཡོད་པའི་ཡ་གྱལ་དཀར་ཟས་འོ་མ་དང་  
མར་གྱིས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་སྟན་སྟུར་  
གྱི་མིང་ལྟེ། བཟ་འབུམ་པས་མཛད་  
པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
དཀར་འདོན་གྱི་སྟུར་བ་ནི་ལྷག་གམ་་་་  
འབྱུང་མར་རྟིང་པ་མེ་ལ་ཅག་ལེགས་་་  
པར་བཅད་པའི་མར་ཁུའི་ནང་སྐམ་་་་  
སའི་ཞིང་ནང་སྟེས་པའི་འབྱུང་ཅམ་པ་་  
བཏབ་ལྟེ་བཅོས་ལ་སྟུར་འོ་མར་ཆོས་་་  
པར་བཅོས་ཤིང་དེའི་སྟེང་དུ་སྐྱ་དང་་་་  
ཀྱམ་ཙ་གཉིས་ཁ་ཆར་དུ་བཏབ་ནས་་  
སྟུ་མ་བྱས་པའི་སྟུར་བའི་མིང་རོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དཀར་པོ་ཡར་འདྲེན། བྱད་ལས་



ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་རི་ཤི་ཤི་.....  
 གཤམ་མིང་ཞིག་ཟེ། ཟེ་དགེ་དྲུང་འཆ་  
 བ་གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་ཐུན་གྱི་  
 བད་བཏུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་  
 བཀོལ་བ་སློ་གསལ་མཐིན་པའི་ཐུན་.....  
 ལས། དཀར་པོ་ཡར་འདྲན་ནི། རི་  
 ཤི་ཤི་གཤམ་མིང་ཟེ། རིས་ཆིག་ནི་ལྟོད་  
 མཁུས་ཀྱས་པའི་ནད་ན་མས་ཀྱིན་དུ་.....  
 འདྲན་ཅིང་སྐྱག་པར་བྱེད་ཀྱས་པས་ན་...  
 དཔེ་རི་ཤི་དེད་དཔོན་དཀར་པོ་ཡར་.....  
 འདྲན་གྱི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པའོ།  
 ཞེས་དང་། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་ཆེས།  
 དཀར་པོ་ཡར་འདྲན་དགེ་འདུན་སྐྱེས།  
 འདྲན་གྱི་གཙོ་བོ་སྐྱག་ཐུན་མཆོག་དོན་  
 གཅིག་རི་ཤི་ཤི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དཀར་མོ་མཁར་ཐབས། དེའི་བས་  
 འདྲ་བ་ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་སྐྱོ་  
 ཐུན་ཟིན་དྲིག་གི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་.....  
 ཤིག

དཀར་ཡོལ། དོ་དཀར་གོང་དང་ཆ་  
 ལ་གཉིས་སྐར་ནས་བཅོས་པའི་བདུང་...  
 ལྟོད་ཡོལ་གོའི་མིང་ཟེ། དེའུ་དམར་

དགེ་བཤེས་བཏུན་འཛན་ཕུན་ཆོགས་....  
 གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆིག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས།  
 དཀར་གོང་ཆ་ལ་སྐར་བ་ཡི། བཅོས་  
 པའི་བདུང་ལྟོད་ཡོལ་གོ་ལ། ཐུ་  
 བཏུས་དཀར་ཡོལ་ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དཀར་གསུམ། རོ་མ་དང་། ཞོ།  
 མར་གསུམ་གྱི་བཏུས་མིང་།

དཀྱ སྐབས་ཐོབ་གྱི་དོན་མང་པོ་ལ་  
 འཇུག་པའི་བད་རྟིང་ཞིག་ཡིན་པས།  
 དེ་ཡང་སྐར་ཕུར་དཀྱ་ཞེས་པའི་སྐབས་...  
 དེའི་མགོ་ལ་འཇུག་པ་དང་། དཀྱ་  
 གཡས་གཡོན་མཐོ་དམར་བཤད་སྐབས་  
 གསུས་པ་ལ་འཇུག་པ། འགྲམས་ཆད་  
 སྐབས་གྱི་དཀྱ་ནི་བསམ་ལེའམ་བུ་ལྟོད་  
 ལ་འཇུག་པ། དི་མ་དཀྱ་ཞེས་དི་  
 མ་མི་ཞིམ་པ་མནམ་པའི་དོན་ལ་འཇུག་  
 པ། མཆི་མ་དཀྱ་ཞེས་མཆི་མ་འཛག་  
 པའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་བཅས་སྐབས་...  
 ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་ཟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཏུན་འཛན་ཕུན་....  
 ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་

གྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལ་ལས་།  
དགྲ་ནི་དཔྱི་དང་གསུམ་པ་  
དང་། དྲི་མི་ཞིམ་དང་མཆི་མ་འཇག་  
བསམ་སེའམ་བྱ་སྟེ་བཅས་ལ་འཇུག་  
ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དགྲ་སྐམ་། དགྲ་ཞེས་འཇུག་མི་མང་  
ཡང་སྐབས་འདིར་བྱ་སྟེ་ལ་འཇུག་ལ་  
པས། ཡ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་གཉིས་ཀྱི་ས་  
པོན་ལས་སུ་མི་རུང་བར་གྱུར་ཏེ་རྒྱུང་ལ་  
གིས་མངལ་གྱི་ནང་དུ་སྐམ་པར་གྱུར་ལ་  
པའི་དོན་ནོ།

དགྲ་སྟེང་། དཔྱིའི་སྟེ་བྱར་དང་ཉེ་  
འོག་བར་གྱི་སྟེང་ཆའི་མིང་ཉེ། དར་  
མ་སྟེན་རམས་པ་སྟེ་བཟང་ཆོས་གྲགས་  
ཀྱིས་མཇད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ལ་  
དཀར་འགྲེལ་ལོགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་  
ལས། དགྲ་སྟེང་ཞེས་ཀྱང་པ་ལྟས་  
བསྟན་ཏེ། དགྲ་ཞེས་པ་མཁལ་མའི་  
བད་ཆད་ཡིན་ལ། བུད་མེད་ཀྱི་མངལ་  
དང་ཡང་དོན་གཅིག་ཅིང་། རྒྱུས་པའི་  
སྒྲིག་པ་ལ་ཡང་འཇུག་པས་ན་འདིར་ལ་  
དཔྱིའི་ཁྱ་གཟར་དང་ཉེ་བྱར་གྱི་འོག་ལ་  
ཅམ་གྱི་བར་སྟེང་གཡས་གཡོན་གཉིས་

ལ་ཇོས་འཇིན་དགོས་ཏེ། དོར་སེམས་  
གྱི་མཇོན་རྟོགས་སུ་བྱེད་བྱ་དགྲར་ལ་  
བརྟེན་བཟུང་བ་ཡང་ཐད་དེར་བཞག་ལ་  
དགོས་པས་དེ་གཉིས་དང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཟུ་མ་སྟེན། འཇམ་ཅིའི་ནང་ཆན་  
རྒྱུང་དང་བད་ཀན་ལྟན་པའི་ནད་རྒྱུང་  
བར་བྱེད་པའི་མས་བཏང་གི་སྟེན་གྱི་ལ་  
མིང་ཉེ། དཔལ་སྟུངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཇིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཇད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་  
ལས། བཟུ་མ་སྟེན་ནི། སྐམ་སའི་  
སྒྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཤ་ཁྱ་དང་། རའི་འོ་མ།  
རའི་མར་ཁྱ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱ་རྟེ་  
དང་། དེ་བ་དུ་བྱ་སྟེ་སྐབས་འདིར་  
སྟེན་གྱིང་། རྒྱུ་ཆ། ཡ་རུ་ར།  
དུར་བྱིད། ཡ་སྟན་ཆ་རྣམས་སྟུར་ཏེ་  
བསྟོལ་བའི་ཁྱ་བ་གཅེས་སྒྲིགས་ནས་  
ཀྱང་པ་གཉིས་ནམ་མཁར་བཏོགས་ཏེ་  
མས་བཏང་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་གོ དེ་ལ་  
ཅིའི་ཕྱིར་བཟུ་མ་སྟེན་ཞེས་བཟོད་དམ་  
སྟུ་ན། སྟུར་བ་འདི་སྟེ་འཇམ་ཡང་  
མ་ཡིན། བཟུ་འཇམ་ཡང་མ་ཡིན་པ་



དེ་གཉིས་ཀའི་སྒྲུང་བ་འདྲེས་པའི་ཕྱིར་  
མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་སོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དགྲེ སྔ་མཆན་གྱི་མགོ་འཇམ་རྟག་གི་  
བར་རྟིང་པ་ཞིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཚིག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། འདྲ་  
པའི་རྒྱལ་མཆན་སྟེ་བྱེད་རྟག དགྲེ་  
རྣམས་སྔ་མཆན་རྟག་གི་བར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཟླ་ཤིས་དུང་། དུང་དཀར་གཡས་  
འབྲིལ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ།  
རྟོགས་ཆེན་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཆན་  
གྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་བཛྲེད་ལེགས་་་  
བཤད་གསེར་གྱི་ཚེ་མིག་ལས། རྒྱལ་  
པོ་འབྲིལ་བ་བཟླ་ཤིས་དུང་། རྟེན་བ་  
ལྟ་པ་བརྒྱ་ཕྱིན་དུང་། དུང་དཀར་  
གཡས་སུ་འབྲིལ་བའི་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཟླ་ས་བཀག བཟླ་ས་ཞེས་སྔ་བར་  
བས་སྒྲིམ་མེད་པར་སྟོགས་པས་མནར་་་  
བའི་དོན་ཡིན་པས། འདྲར་སྟོགས་

པར་གྱུར་གྲང་ཁ་བས་མི་ཕྱིན་པར་་་་་་  
བཀག་པའི་དོན་ནོ།

རྟེན་བམ། བད་ཀྱི་གནས་དང་མདོག་  
ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་པའི་སྟོང་ནད་་་  
རྟེན་བར་བབས་པའི་མིང་ཏེ། རྟེན་བ་  
དཔོན་དཔལ་པོས་མཛད་པའི་རྟིང་པོ་  
བསྟུས་པ་ལས། དང་པོ་རྒྱ་སར་གནས་  
པའམ། རྟེན་བའི་ལ་རྒྱས་བད་ཀན་  
རྒྱས། ས་བཀག་ནད་ཀྱིས་རྟེན་བར་ནི།  
དུས་སུ་སྒྲངས་པར་བྱད་འགྱུར་ཞིང་།  
རིམ་གྱིས་སྟག་པོ་ཉིད་འགྱུར་བ། དེ་  
ནི་རྟེན་བམ་ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་དུ་རྟེན་བ་  
འབམ་ཞེས་གྲང་མཆིས་པས་དེ་གཉིས་་་  
གདམ་ང་ཡིན་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཚིག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། རྟེན་བ་  
བམ་རྟེན་བའི་ལ་རྒྱས་བད་ཀན་ཏེ།  
མཁས་པ་ལྟ་མས་རྟེན་བམ་དང་། རྟེན་བ་  
མས་གཞན་དང་མི་ནོར་བྱད། འ་ཡི་  
སྟོན་འཇུག་སྟུར་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཀྱང་ལག་འཁྱུལ། ཀྱང་ལག་གི་  
 ཆོག་ས་རྣམས་ཁ་བྱེ་ནས་ཆེན་མཆམས་  
 ལྷོད་ལྷོད་པར་གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་  
 སྐད་པོ་ལྟར་རིགས་བཅུན་དར་གྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བད་བཀྲོལ་  
 རྣམ་ཀུལ་ཨ་རུའི་ཕྱེད་བ་ལས་གསུངས།

ཀྱང་བཤལ། ཀྱང་པའི་ནང་དུ་མིང་  
 བཅུག་པ་ལྟར་བརྒྱུད་བསྐྱམ་བྱེད་མི་  
 ཐུབ་པར་གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་སྐད་  
 རམས་པ་སློ་བཟང་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་  
 མཛད་པའི་ལེགས་བཤད་སློ་གསལ་  
 འཇུག་དོགས་ལས་གསུངས།

རྒྱུ་པ། བྱ་དང་རི་དྲགས་སྐགས་  
 འཛིན་བྱེད་སྒྲི་ཡི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 སྐད་མྱོ། རྒྱུ་ས་ཆེན་པ་བཅུན་འཛིན་  
 ཀུལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་  
 བཛྲོད་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ཕྱེ་མིག་  
 ལས། རྒྱུ་པ་ཀྱང་རྒྱུ་པ་ལ་དང་སྒྲི།  
 རྒྱུ་པས་རི་དྲགས་འཛིན་བྱེད་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀྱང་ལྷན་འདུས་གསུམ། བད་  
 གཞན་མ་འདྲེས་པའི་རྒྱུ་མཐིས་བད་  
 གན་རྒྱུ་པའི་ནང་དང་། རྒྱུ་མཐིས་

བད་གན་གཉིས་རེ་མཉམ་དུ་འདྲེས་པ་  
 ལྷན་པའི་ནང་། རྒྱུ་མཐིས་བད་གན་  
 གསུམ་ག་མཉམ་དུ་འདྲེས་པ་འདུས་  
 པའི་ནང་བཅས་གསུམ་མ།

རྒྱུ་མ། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཁམས་རྒྱ་བའི་  
 ཆའི་གཙ་པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བཅུན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།

རྒྱུ་མ་གཞན་དང་མ་འདྲེས་དོན།  
 ལྟེ་བའི་ཆ་མདུད་ལས་གྱེས་པའི། ཆ་  
 འམ་རྒྱ་བ་འབབ་པའི་ཆ། གཡོན་རྒྱ་  
 རྒྱ་ནས་ལུས་ཀྱན་ཐུབ། ཆ་ཡི་ཁམས་  
 གྱི་རྒྱུ་ཁོ་ན། བྱེད་པས་རྒྱུ་མ་ཞེས་  
 སུ་གསུངས། ཞེས་དང་། དུས་ཀྱི་  
 འཁོར་ལོ་ལས། རྒྱ་བའི་ཆེ་མ་གཡོན་  
 པའི། ཞེས་དང་། རྒྱ་ཕྱེད་བ་  
 ལས། རྒྱུ་པ་གཉི་ལྷ་ཆ་བཞི་ནི།  
 རྒྱ་བ་འབབ་པ་རྒྱུ་མའི་རིགས།

ཞེས་དང་། ལྷེ་ལྷེད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་  
 མཆོས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུ་གྱི་  
 འབྲེལ་པ་ལྷེ་རྒྱུ་པ་ལས། བད་  
 གན་རྒྱུ་པ་ལ་སྐགས་པ་ཆ་དེ་ནི་ཆའི་



ཁམས་ཀྱི་པའི་རྒྱུ་མ་དང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁྱེན། རྒྱ་ལས་འབྲས་ཕུ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་  
མིང་ཡིན་པས། དེ་ཡང་རྒྱ་ཁྱེན་ཐ་  
དད་དུ་འདོད་པ་ཞིག་དང་། རྒྱ་ཁྱེན་  
གཉིས་མིང་ཅམ་ལས་ཐ་མི་དད་པར་ལྟ་  
འདོད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་ཏེ།  
ཀུན་མཁྱེན་མཆོ་སྒྲ་པའི་འདུལ་པའི་ལྟ་  
འབྲེལ་པ་ལས། མདོ་སྡེ་བ་ཡན་ཆད་  
ལྟར་ན། རྒྱ་ནི་འབྲས་ཕུའི་རྩ་བུ་བྱེད་  
བྱེད་ཡིན་ལ། ཁྱེན་ནི་འབྲས་ཕུའི་ཕྱད་  
པར་བྱེད་བྱེད་ཡིན་ནོ། རྒྱ་ས་བོན་  
གྲུང་བོ་དང་ཁྱེན་ཅུ་ལྟ་འབྱུང་པ་ལྟ་  
བུ་སྡེ་རྒྱ་དང་ཁྱེན་ཐ་དད་དོ། ཕྱེ་བྲག་  
སྡེ་བོ་ནི་རྒྱ་དང་ཁྱེན་ལ་རྩ་བུ་ཐ་དད་ལྟ་  
མེད་ཅིང་མིང་ཐ་དད་དུ་བཟོད་པ་ཅམ་  
དུ་ཡོད་དོ། ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ལྟ་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གསུང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
ཁྱེན་ཞེས་གྲུབ་མཐའ་གོང་འོག་གི་  
བཞེད་པ་མི་འདྲ་མཆིས་གྱུར་ཀྱང་།  
སྐབས་འདིར་འབྲས་ཕུ་བྱེད་བྱེད་དུ།

འདོད་པ་མཁས་དབང་གོང་མའི་ལུང་།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁྱེན་བཞི། བད་གང་ཞིག་ཐོག་མར་  
སྤང་བར་བྱེད་པའི་ཁྱེན་མི་འདྲ་བ་དུས་  
གདོན་བས་སྤྱད་བཞིའི་བསྟན་མིང་ཏེ།  
སྤན་རམས་པ་སྤྱོད་བཟང་ཆོས་འཕེལ་ལྟ་  
གྱིས་མཛད་པའི་ལེགས་བཤད་སྤྱོད་ལྟ་  
གསལ་འཇུག་རྟོགས་ལས། ཁྱེན་བཞི་  
ནི། དུས་དམན་ལྷག་ལྷག་པ་དགུན་  
གཅེར་བུར་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ་དང་། གདོན་  
སྤྱོད་བུར་བ་བདུད་དང་རྒྱལ་པོས་འཆོ་བ།  
བས་མི་མཁས་པ་ཏི་མར་ག་ཆང་བཟའ་  
བ། སྤྱད་ལམ་མི་མཁས་པ་ཆད་དུས་  
པགས་གོས་གྲོན་ནས་ཏི་མར་སྤྱད་པ་ལྟ་  
བུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐྱོག་མ། སྤྱར་མགོ་རྟེན་སྡེ་ཡི་སྐྱོག་མ་  
ཞེས་མགུལ་པའི་བྱི་ནང་གཉིས་ཀར་གོ་  
དགོས་པ་དང་། ཕྱེ་བྲག་དུ་སྐྱོག་མ་  
འགག་པའི་ནད་ཅེས་མཆུལ་པ་མན་ལྟ་  
དང་གྲེ་བ་ཡན་གྱི་ཕྱེ་ཆང་ལ་གཉན་ལྟ་  
ཆད་རྒྱས་པའི་ནད་ཅིག་གི་མིང་ལ་ལྟ་  
འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བུའོ།  
སྐྱོག་མའི་ལྷ་གོར་ན་བ། སྐའི་ཁ་

འཁོར་ནས་ན་པའི་གཉན་ནད་ཀྱི་མིང་...  
 རྟེ། གོང་སྐྱོན་དཀོན་མཆོག་པདོ་  
 ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་.....  
 ལས། རྟོག་མའི་ལྟ་གོར་ན་པ་ཞེས།  
 མགུལ་པའི་ཕྱི་ནང་ཀྱན་དུ་གཉན་.....  
 ཐོར་གྱིས་གང་ནས་རུས་ཀྱང་ལྟ་པའི་...  
 གཏིང་ནས་ཐུག་ལྟང་ངེར་ན་པའི་ནད་...  
 ཀྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟོག་པའ། སྒང་གི་སྒྲིའི་འག་དུ་  
 འཕྱང་པའི་ཤའི་མིང་རྟེ། དེའུ་དམར་  
 དག་པཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
 བོག་དང་རྟོག་པའ་ཟེར་བ་ནི། སྒྲིའི་ག་  
 བ་འཕྱང་རྟོག་པའ་དང་། བོག་ཅས་  
 རྟོད་པ་འབྱར་པའི་མིང་། འདི་གཉིས་  
 སྒང་གི་མཆན་ཉིད་དོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

སྐད་ཅིག དུས་ལུན་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་  
 མིང་རྟེ། དེའི་ཆད་བཅི་ཐབས་ལ་སྟན་  
 ཕྱན་མཁས་པས་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་  
 མང་དུ་མཆིས་པས་འདིར་མཆོན་ཕྱད་...  
 ཅམ་བོད་ན། འཇམ་དཔལ་ཅ་ཀྱུད་

ལས། མིག་གི་འབྱེད་འཇམ་བུ་ལ་  
 བློ། སྐད་ཅིག་ཅམ་དུ་རབ་དུ་བརྟག་  
 སྐད་ཅིག་བུ་ཞེས་བཤད་པ་ནི། ཡུད་  
 ཅམ་ཉིན་ཞག་སྐབ་ནམས། གོང་ནས་  
 གོང་དུ་སུམ་ཅུར་འབྱར། སྐབ་བུ་  
 གཉིས་ལ་ལྷ་གཅིག ཅས་དང་།  
 མཛོད་ལས། སྐད་ཅིག་མ་བཟུ་ཉི་ཤུ་  
 ལ། དེ་ནི་སྐད་ཅིག་དེ་དག་ཀྱང་།  
 དུག་ཅུ་ལ་ནི་ཐང་ཅིག་གོ ཡུད་ཅམ་  
 ཉིན་ཞག་སྐབ་ནམས། གོང་ནས་གོང་  
 དུ་སུམ་ཅུར་འབྱར། སྐབ་བུ་གཉིས་  
 ལ་ལྷ་གཅིག ཅས་དང་། གསེར་འདྲ་  
 དམ་པའི་མདོ་ལྟ་ནག་གི་འབྱར་.....  
 ལས། སེམས་ཀྱི་ནམ་པར་རྟོག་པ་བཟུ་  
 ཉི་ཤུ་ལ་དེའི་སྐད་ཅིག་མ་ཞེས་བྱ།  
 དེའི་སྐད་ཅིག་མ་གསུམ་ལ། དབྱགས་  
 འབྱེན་རྩལ་ཅས་བྱ། དབྱགས་དུག་ལ་  
 ཅུ་མང་། དབྱགས་སུམ་བཟུ་དུག་ཅུ་  
 ལ་ནི་ཅུ་ཆོད། དེ་དུག་ཅུ་ལ་ནི་ཞག་  
 གཅིག་ལྟ་དབྱགས་ཉི་ཁྲི་ཆོག་རྟོད་དུག་  
 བཟུའོ། ཞག་སུམ་ཅུ་ལ་ནི་སྐབ་། སྐབ་  
 བ་བུ་གཉིས་ལ་ནི་ལྷ་རྟེ། དེ་བཟུ་ལ་  
 རྟེས་ཕྱི་ཆེ་ལྷ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞེས་.....



བུ་ལོ། ཞེས་དང་། སྐབས་དཔེ་ན་ལྟ་  
སྐབས་ཀྱིས་མཇད་པའི་རིམ་ལུ་ལས།  
སྐད་ཅིག་མེན་གོ་ལ་གཏོགས་པར་བཤད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐབས་བཅོ་ལྔ། གས་བ་རིག་པའི་  
དོན་ཐམས་ཅད་སྐབས་བཅོ་ལྔར་འདུས་  
པའི་ཚུལ་དུ་བཤད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་  
ཀྱི་བཅོད་བྱ་ཉིས་པ་གསུམ་གས་བའི་  
སྐབས་སྐགས་བཅོ་ལྔའི་བསྐྱུས་མིང་ལྟེ།  
ཟུར་མཁར་སྟོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་མཇད་  
པའི་ཅ་རྒྱད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་  
ལྟངས་ལས། དང་པོ་རྒྱུད་སྐགས་ཉིས་པ་  
གསུམ་གས་བའི་སྐབས་དང་། གཉིས་  
པ་མ་ཞུ་བ་སྐགས་ཁོང་ནད་གས་བའི་  
སྐབས་དང་། གསུམ་པ་ཆ་བ་ལྟེ་སྟེ་  
ཆད་པའི་ནད་གས་བའི་སྐབས་དང་།  
བཞི་པ་མགོ་ཙ་སྐགས་ལུས་རྟེན་ཀྱི་  
ནད་གས་བའི་སྐབས་དང་། ལྔ་པ་  
རྟེན་སྐགས་དོན་རྟེན་ཀྱི་ནད་གས་བའི་  
སྐབས་དང་། དུག་པ་ཙ་མའི་གསང་  
གནས་ཀྱི་ནད་གས་བའི་སྐབས་དང་།  
བདུན་པ་སྐད་འགགས་སྐགས་ཐོར་བུའི་  
ནད་གས་བའི་སྐབས་དང་། བརྒྱད་པ་

འབྲས་སྐགས་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་མ་གས་བའི་  
སྐབས་དང་། དག་པ་ཉེར་རྟེན་སྐགས་  
བྱིས་པ་གས་བའི་སྐབས་དང་། བརྒྱ་  
པ་ལྟེ་དང་བྱེ་བྲག་སྐགས་མ་ནད་གས་  
བའི་སྐབས་དང་། བརྒྱ་གཅིག་པ་  
འབྲུང་པ་རྟེན་བྱེད་སྐགས་གདོན་ནད་  
གས་བའི་སྐབས་དང་། བརྒྱ་གཉིས་པ་  
མ་ལྟེ་སྐགས་མཚན་བྱིས་གནད་པའི་མ་  
གས་བའི་སྐབས་དང་། བརྒྱ་གསུམ་  
པ་ལྟར་བ་སྐགས་དུག་ནད་གས་བའི་  
སྐབས་དང་། བརྒྱ་བཞི་པ་བརྒྱད་ལེན་  
བྱིས་ཀྱས་པ་གས་བའི་སྐབས་དང་།  
བཅོ་ལྔ་པ་རྩ་ཅ་བའི་རྟེན་བས་ཁུ་བ་  
གས་བའི་སྐབས་དེ། དེ་ལྟར་སྐབས་  
བཅོ་ལྔ་ཡོད་པར་ཤེས་པར་བུ་ལོ། ཞེས་  
དང་། དཔལ་སྐྱུངས་དཔོན་ཀམ་བལྟན་  
འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇད་  
པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས།  
སྐབས་བཅོ་ལྔ་ནི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་  
བཅོད་བྱ་ནམས་སྐབས་དེ་དག་དུ་  
འདུས་པས་སྐབས་ཞེས་བཤད་པའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐམ་སྟོགས། མ་མེད་པའི་རུས་ཆག་

རྟེན་དུ་སྤྱད་ཀྱི་ཤིང་ལས་བཟོས་པའི་  
 མ་ཆས་འཁྱར་དཀྱིས་ཤིག་གི་མིང་ཉི།  
 རྩི་བཅུན་གཡུ་ཐོག་གསར་མས་མཛད་  
 པའི་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་གུལ་...  
 ལག་ལེན་དམར་ཁྱིད་ཡིག་རྒྱང་ལས།  
 སྐམ་སྦྱགས་ནི། མ་མཛད་པར་བཀྱར་  
 བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་དུ་སྐམ་སྦྱགས་ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་...  
 བས་དོན་གཅིག་པར་མཛོན་ནོ།  
 སྐམ་མཛོ། ས་རྩི་ནང་ནས་ཁྱག་དང་  
 རྩ་མེར་མི་འབྱུང་ཞིང་མིག་ཁད་ཀྱིས་ཡ་  
 བར་འགྱུར་བའི་མཛོ་ནད་རིགས་ཤིག་  
 སྐམ་སའི་འབྲུ། སྐམ་ཞིང་ངམ་རྩ་མ་  
 དངས་པའི་ཞིང་ནང་སྦྱེས་པའི་འབྲུའི་...  
 མིང་ཉི། བཀྱ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྐམ་  
 སའི་འབྲུ་ནི། སྐམ་བཤེར་གྱིས་སྦྱས་ཕྱེ་  
 བའི་ས་ཆ་སྐམ་སར་སྦྱེས་པའི་འབྲུའམ་  
 རྩ་མ་དངས་པའི་ཞིང་ནང་སྦྱེས་པའི་...  
 འབྲུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྐམ་སའི་ཤ། ས་བ་དང་དགོ་བ་ལྟ་  
 པ་རི་དཀས་ཀྱི་ཤའི་མིང་ཉི། སྐན་  
 རམས་པ་སྤྱོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་...

མཛད་པའི་ལེགས་བཤད་སྤྱོ་གསལ་...  
 འཇུག་རྟགས་ལས། སྐམ་སའི་ཤ་ཞེས་  
 ས་དགོ་སྐགས་རི་དཀས་རྣམས་རྟག་དུ་  
 སྐམ་ས་ལ་ཤས་ཆེར་གནས་པས་དེའི་...  
 ཤའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྐར་རྩ། ཐོ་རངས་སྐར་མའི་གཟུགས་  
 མ་ཡལ་བའི་དུས་སུ་སྤངས་པའི་རྩའི་...  
 མིང་ཉི། ཀོང་རྩང་སྐན་སྤྱོ་དོན་གྱི་བ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རིག་ཟིག་ནེུ་ལའི་...  
 རྩལ་བ་ཕྱེ་རྒྱད་ལྟན་ཐབས་རིན་པ་ཆའི་  
 འཁོར་ལ་ལས། སྐར་རྩ་ཐོ་རངས་  
 སྐར་མ་མ་ཡལ་གོང་། སྤངས་ནས་ཉི་  
 མའི་འོད་ཀྱི་མ་ཕྱག་པས། རྩས་པ་རྩ་  
 བསེལ་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྐམ་ར་རྩ། ལེགས་སྤྱད་སྐད་ཀྱི་  
 གྱུར་གྱུམ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་...  
 ཉི། ཐོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ཁ་ཆེ་  
 སྦྱེས་ཞེས་འགྱུར་བར་དེུ་དམར་དགོ་...  
 བཤེས་བཅུན་འཛོན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་དྲི་མཛད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས་...  
 གསུངས།  
 སྤྱོ་མ་རྩོས། མཛོས་ཞེས་ཐོན་ལུགས་



ཀྱིས་ལྟ་འདྲེ་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱེལ་.....  
 བའི་དངོས་ཇུས་སམ་ཚེ་གའི་མིང་ཡིན་  
 བས་འདྲིར་མ་མ་ཡོངས་ཀྱི་གཙ་མ་རེ་  
 མ་ཉི་རི་སྐྱ་བཞེངས་པའི་བརྟེན་མཛད་ས་...  
 ལ་ཟེར་རོ་ཞེས་དཔལ་སྐྱེངས་དཔོན་.....  
 ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞེད་དཀའ་.....  
 འགྲེལ་ལས་གསུངས།

སྟེ་སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་། སྟོག་རུས་  
 ཀལས་གཡོན་གཉིས་བར་གྱི་སྟོང་ཆའི་  
 མིང་ཟེ། བཀྱ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞེད་དཀའ་འགྲེལ་ལས། སྟེ་  
 སྟོང་ཙ་ར་ཁུང་ནི་སྟེད་མཛུན་གྱི་སྟོག་...  
 རུས་གཉིས་བར་གྱི་སྟོང་ཆ་དེའི་མིང་...  
 ཡིན་ཞིང་། ཙ་ར་ཞེས་པའི་སྟེ་དོན་ལ་  
 བཤད་པ་བྱས་པ་ནི་མ་མཐོང་རོ་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟོམ་ག། ལ་སྟོད་སྟོད་ཀྱི་མཛེ་མའི་  
 རྟོལ་གྱི་ཤེད་མིང་ཟེ། ཞོང་སྟན་དཀོན་  
 ཙ་ག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་...  
 དམར་ལས། སྟོམ་ག་ཞེས་ལ་སྟོད་ཀྱི་  
 ཡུལ་ཁག་གཅིག་གི་ཡུལ་སྟོད་དེ། མཛེ་  
 མ་དང་། ཀལག་སྟང་འདུས་པ་ལས་

སྟེས་པའི་བྱ་རྟོལ་ཟེར་བ་དེའི་ཤེད་མིང་  
 རོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟོམ་སེལ། བྱེད་ལས་ལ་བསྟོས་ནས་  
 བཏགས་པའི་སྐུ་རུ་རའི་མིང་གི་རྣམ་...  
 གངས་ཤིག་ཟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཡུན་ཚེགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྟོར་གྱི་མིང་ཚིག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། སྟོམ་  
 སེལ་སྟོན་འགས་ཁྱག་འབྱེད་དང་། ཡི་  
 རྟེ་རྣམས་ནི་སྐུ་རུའི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟེ་ནད། ཀཉན་རིམས་མ་སྟོན་པའི་  
 སྐབས་ཀྱི་མིང་ཟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཡུན་ཚེགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྟོར་གྱི་མིང་ཚིག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། སྟེ་ནད་  
 ཀཉན་རིམས་མ་སྟོན་པ། རྟེ་དང་མ་  
 བད་ཀན་ཀུས་པའི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟེ་ཐབ། བད་ཀྱི་རྟགས་ལ་བསྟོས་ནས་  
 བཏགས་པའི་གཙང་ཟེ་དུག་གི་ཡ་བྱལ་  
 ག་པགས་གཡོ་བ་སྐགས་འབྱུང་བའི་ཆ་  
 བད་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ཟེ། མན་ངག་

ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། མ་ཞུ་དངས་མ་  
 མཆོན་གནས་བྱངས་མ་གྱུར། ངན་  
 བྱ་ཆུ་མེར་རྒྱས་པ་རྒྱུད་གིས་གཏོར།  
 ལུས་ཀྱན་ཁྲུབ་པས་སྒྱུ་ཅབ་དག་ཏུ་.....  
 གཡོ། ཞེས་དང་། སྒྱ་བེར་ལས། ཇི་  
 སྒྲུང་བཤད་པའི་ནད་འབྱུགས་པས།  
 མཁྱིས་པ་ལྷག་པར་ལྡང་འགྱུར་ལ། དེ་  
 ལ་རྒྱུད་ནི་སྒྲུབས་ཆེ་བས། སྒྲིང་ལ་  
 གནས་པའི་མཁྱིས་པ་ནི། གཏོར་དེ་ཙུ་  
 ཆེན་བཅུ་འཛིན་ནང་སྒྲུངས། ལུས་ཀྱན་ལ་  
 ནི་ཁྲུབ་གྱུར་པས། བད་ཀན་པགས་པ་  
 སྤྲུག་ལ། གཞོད་བྱས་བར་དུ་གནས་  
 ནས་ནི། སྤྲུག་པགས་པ་དེ་དག་ལ།  
 པགས་པའི་མདོག་ནི་དཀར་བ་དང་།  
 མེར་ཞིང་ལྡང་སྒྲོན་བྱེད་པར་འགྱུར།  
 དེ་ལས་སྒྱུ་བའི་སྤྲུག་ཆེ་བས། དེ་ཕྱིར་  
 སྒྱུ་ཅབ་ནད་ཅེས་བཤད། ཅེས་དང་།  
 གོང་སྒྲོན་དཀོན་ཙུག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་  
 མཇུག་པའི་པོད་དམར་ལས། ལུས་ཀྱི་  
 སྒྲུབས་དང་རྒྱུད་ཉམས་པས། པགས་  
 མདོག་སྒྱུ་ཅོར་གྱུར་པ་དང་། མཁྱེར་  
 བརྒྱུད་ཅབ་ཅབ་སྒྲུངས་པའི་ཕྱིར། ཆུ་  
 ནད་སྒྱུ་ཅབ་ཅེས་སྒྱུ་བཤད། ཅེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྒྱུབས། ཁྲར་མང་མེ་རྟོག་དཀར་པའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། མཁྱེར་  
 དབང་མཆོན་རབ་ལྗོངས་པས་མཇུག་.....  
 པའི་ཙུ་རྒྱུད་སྒྲིང་འབྲེམས་གས་རིག་རྒྱ་  
 མཆོད་སྒྲིང་པོ་ལས། སྒྱུབས་དེ་ཁྲར་  
 སྒྱུ་རི་ཆོད་མ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྒྱུར་མོ། ཆུ་བྱའི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་  
 སྟེ། དར་མོ་སྒྲོན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་  
 ཆོས་བྱགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་མན་ངག་...  
 རྒྱུད་ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་.....  
 གསེར་རྒྱན་ལས། སྒྱུར་མོ་ནི། ཉ་ཁྲ་  
 སྟེ་ཆུ་བྱ་དཀར་མོ་མཆུ་སྟེར་དམར་ཞིང་  
 ཉ་ལེན་པ་དེའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

སྒྱུ་པགས། སྤྲུག་སྟེང་དུ་གཡོགས་པའི་  
 པགས་པ་ཕྱི་མ་ཤིན་དུ་སྒྲུབ་པ་དེའི་.....  
 མིང་སྟེ། སྒྱུ་བྱག་རིན་ཆེན་སྒྲིང་པས་  
 མཇུག་པའི་ཆུ་མེར་ནག་པའི་བཙུན་...  
 བདེ་བ་སྒྱུར་སྟེར་ལས། ལུས་ཀྱི་པགས་  
 པ་ཕྱི་མ་དེ་ལ་སྒྱུ་པགས་ཞེས་བེར་བ་...  
 དང་། གཞན་དུ་སྤྲུག་མདངས་བར་ཞེས་  
 ཀྱང་འབྱུང་བས་དེར་ལུས་ཀྱི་མདངས་...



དང་ཆུ་མེར་ཆུ་བའི་ལམ་ཡིན་པས་་་་  
གནས་དེར་ཆུ་མེར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་་་་  
པར་གྱུར་ན་ལུས་རུལ། སྒྲི་དང་བ་ལྷ་  
ཕྱི། མདོག་ནག་ལུས་ལ་ཤ་རྩ་ཡང་  
འབྱུང་བར་འགྱུར་རྒྱུ་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྒྱུ་།

སྒྲི་ཕྱུར། སྒྲི་པགས་བར་གྱི་ནག་ཕུམ་  
གྱི་མིང་ལྟེ། བཀྲ་འབྱུང་པས་མཛད་  
པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས།  
སྒྲི་ཕྱུར་ནི་བྱང་ཁོག་གྱི་ནང་དང་།  
དོན་སྒྲིད་གྱི་སྒྲི་པགས་བར་དུ་ནག་་་་་  
བསགས་ནས་ཕྱུར་མ་ལྟེ་འབྱུར་པར་་་་་  
གྱུར་པའི་ནག་ཕུམ་གྱི་མིང་རྒྱུ་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།

སྒྲི་འབྱུང་། མིང་དང་དེའི་འབྱུང་ཕྱི་  
གཉིས་མཉམ་དུ་བརྒྱུད་ཆགས་པའི་ཆེར་  
ཕྱུའི་འབྱུང་ཕྱུའི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
ལྷན་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་་་་  
བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། སྒྲི་འབྱུང་  
ནི། སྒྲི་བ་ཞེས་ཡུལ་འགར་རེའི་ཆེར་  
ཕྱུའི་མིང་དང་། འབྱུང་པ་ཞེས་འབྱུང་  
ཕྱུའི་བརྒྱུད་ཡིན་པས་འདིར་མིང་དང་་་་

འབྱུང་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་མིང་མཉམ་དུ་་་་་  
འབྲེན་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།  
སྒྲི་རྒྱུ་། པགས་པའི་སྒྲི་མའི་སྒྲི་དང་དུ་་་་  
མར་གྱུར་ནས་རིག་ཕྱི་ཆེར་བ་མེད་པ་་  
ཉམས་པར་གྱུར་པའི་དོན་ཏེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་་་་  
ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་  
གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་  
ལས། ཤ་རྩ་པགས་རྩ་སྒྲི་རྩ་དང་།  
རུས་རྩ་ལ་སྐགས་རྩ་རྒྱམས་ནི། གནས་  
དེར་ནད་ཀྱིས་སྒྲི་བས་སྒྲིགས་ནས།  
རིག་ཕྱི་ཆེར་མེད་གྱུར་པའི་དོན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།

སྒྲི་ཕྱུར་གསུམ། ཆང་དང་། ལྷར་  
ཕྱུའི་ཁུ་བ། ཆུར་ནག་གི་ཁུ་བ་གསུམ་  
གྱི་བཟུས་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས།  
ཆང་སྒྲིར་སྒྲིར་ཕྱི་ཆུར་ནག་གསུམ།  
དེ་ལ་སྒྲིར་ཁུ་གསུམ་བཟུང་རྒྱུ་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།

སྒྲི་འདོན། ལྷར་ནད་ལུས་ལ་ཞེན་  
པ་རྒྱམས་ཕྱིར་འདོན་པའི་སྒྲིར་བ་ལ་་་་

དཀར་འདྲན་དང་། དམར་འདྲན།

སྐར་འདྲན། སྒྲིག་འདྲན་བཅས་བཞི་  
ཡོད་པའི་ཡ་གྲལ་སྐར་བས་ཆང་གྲུམ་ལ་

གྱིས་གཙོ་པོར་བྱས་པའི་སྒྲན་སྐར་གྱི་  
མིང་ལྟེ། བཟ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་

ཐུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྐར་  
འདྲན་གྱི་སྐར་བ་ནི། སྒྲིག་ལས་བྱས་

པའི་ཁྲགས་ཤིང་སྒྲན་པའི་གྲུམ་ལ་ཉིུ་  
ཉི་ལག་པས་བཅར་པའི་གྲུམ་གྱི་པགས་

པ་ནམས་ཕྱིར་དོར་པའི་ཁྲ་བ་དེ་ལ་ལ་  
ལྷག་མར་རྟིང་པ་དང་། བྱ་རམ། སྒྲིག་

ནམས་ཁ་ཆར་བཏབ་ནས་ཆོས་པར་ལ་  
བཅོས་པའི་སྐར་བའི་མིང་རྩ་། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།

སྐྱེ་བ་སྐྱོན་གཙོད། བྱེད་ལས་ལ་  
བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་གསེར་གྱི་གབ་

མིང་ཞིག་ལྟེ། དེུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་ལ་

པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉིར་  
མཁའི་དྲན་གསལ་ལས། ལྷགས་

མཆོག་ལྷགས་གྱི་གཙོ་པོ་དང་། སྐྱེ་བ་  
ཐུན་གཙོད་སའི་སྒྲིང་པོ། འདི་དག་

གསེར་གྱི་གབ་མིང་རྩ་། ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རྩ་།

སྐྱེ་བ་ལྟེ། དུང་དཀར་གཡས་འབྲེལ་  
གྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཤིག་ལྟེ། དེུ་

དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ལ་  
ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤིལ་ལ་

ལྟེ་ལས། དུང་གཡས་སུ་འབྲེལ་བ་  
ལྟེ་འདི་སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་

པའི་དུང་སྐྱེ་བ་ལྟེ་པ་ཡིན་པར་བཤད།  
ཁ་དོག་ཀུན་ད་ལྟར་རབ་དུ་དཀར་བ་

འབྱུང་། འདི་བཟ་ཤིས་པའི་རྩས་ཉི།  
བཟ་བྱིན་བམ་བེ་སྐར་ཀྲལ་དུ་སྐྱལ་ནས་

བཅོས་ལུན་འདས་ལ་ལྷལ་པའི་རིགས་  
ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།

སྐྱེར་ཆོར་འབྱུང་། སར་མའི་འག་  
དུ་ཅ་ཡི་ཀུ་བ་ནི་ཞིང་ཅུབ་པ་འཕར་

པའི་དཔེ་དྲན་སྐར་བ་ཞིག་ལྟེ། གཉེར་  
པ་ཆོས་བཟང་གིས་མཛད་པའི་དབུས་

མཐའ་ལས། སྐྱེར་ཆོར་འབྱུང་བ་ནི།  
ཆོན་ཀན་ཆག་གསུམ་གྱི་འག་ན་ཅ་ནི་

ཞིང་ཅུབ་པ་འཕར་པའི་དྲན་ནི། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།

སྐྱེས་པ། ཏགས་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་  
པའི་པ་སྐྱེའི་མིང་ལྟེ། ལྟེ་སྐད་སངས་



ཀྱས་ཀྱ་མཚས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་...  
 ཁོག་འབྲགས་དང་སྤང་དགུས་པའི་...  
 དགའ་སྟོན་ལས། བསྐལ་པ་དང་པའི་  
 དུས་ལོ་མའི་དབང་པའི་སྒྲིང་དྲུག་པར་...  
 ཉེ་པའི་སྐབས་སྤྱི་བ་ལྟ་བུའི་དབྱིབས་...  
 འབྲུང་པ་རེ་ཡང་པ་རེ་ཞིག་ན་ལ་ལ་ནི་  
 རྒྱུས་ཉེ་ལོ་མཚན་དུ་བྱུང་བས་རྒྱུས་པ།  
 ལ་ལ་ནི་བྱད་ནས་མཛད་པའི་བྱག་པ་ཅན་  
 དུ་བྱུང་བས་བྱད་མཛད་དུ་བྱགས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷོགས་ར། སྐག་པའི་རུས་པ་དང་  
 དཔུང་མགོའི་རུས་པ་གཉིས་འབྲེལ་...  
 མཚམས་ཀྱི་ཆིགས་ཀྱི་མིང་ཉེ། བོད་  
 མཁས་པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་ རྣམ་ཀུལ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ལུས་མིག་སྒྲིབ་པ་ལྟར་...  
 བུའི་མེ་ལང་ལས། མཛན་བུའི་གནད་ནི་  
 ལྷོགས་རའི་ཆིགས་མཚམས་ནས།  
 སྐག་གོང་སར་བཞི་མཛན་བུ་མགོ་སྟོན་...  
 གཉིས། ཞེས་དང་། དར་མ་སྟན་  
 རམས་པ་སྒྲིབ་བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱང་ཀྱི་དགའ་...  
 འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་ལས།  
 ལྷོགས་ར་ཉེ་སྐག་མགོ་དང་སྐྱག་རུས་...

ཀྱི་བར་ཆིགས་མཚམས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་ཀྱིས་མཚན་རྣམས་ས།  
 ལྷོར་ཆིངས། སྤུས་མའི་ཆིགས་ལ་  
 ཆིངས་བྱ་ཆུལ་གྱི་མིང་ཉེ། ཉེ་མིང་  
 སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་ཀྱང་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལོ་སྟོན་ལས།  
 ལྷོར་ཆིངས་ནི། སྤུས་མ་ལྟ་བུའི་ཉེང་  
 དུ་མིང་ཅིང་དཀྱིས་ལ་སྟོན་མིག་གཉིས་...  
 བྱ། དེ་ལ་སྐབས་ཁྲུང་ནས་སྒྲིབ་ཀྱིན་  
 སྟོན་མིག་ལ་གཡས་སྒྲིབ་གཡོན་སྒྲིབ་...  
 གཉིས་བྱ། དེ་ནས་སྟོན་མིག་གཉིས་ཀྱི་  
 བར་དུ་ཀྱ་གམ་དུ་གསལས། དེ་ནས་  
 བསྐྱེད་དང་བྱིན་པའི་དཀྱིས་པ་རེ་དང་ལྟ་  
 ངའི་གཡས་གཡོན་བསྒྲིབ་སྟོན་ཁྲུང་དུ་...  
 སྐྱག་པར་བཅིང་བ་དང་། གཞུག་དུ་  
 སྟོན་སྟོན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཀྱ་གམ་ཐེབ་...  
 གཅིག་འོང་བར་བཅིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་བཟང་ཕྱིལ་པ། པར་པ་ཉེ་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་མིག་ཉེ། གཞན་དུ་སྤྱི་  
 བཟང་ཞེས་ཀྱང་འབྲུང་བས་དོན་གཅིག་  
 པར་མཛན་ནོ།

སྤྱི་ཀྱ། ཁ་ཟས་ཀྱི་སྟོགས་མ་མ་ལྟ་བུའམ་

དངས་མ་མ་ཞུ་བ་ལས་བྱང་བའི་ལུས་...  
 གྱི་ཕྱི་ནང་གང་རུང་དུ་འབྱུང་བའི་སྤ་...  
 མཐེགས་ཅན་གྱི་གོང་བྱར་འདྲིལ་བའི་...  
 བད་གྱི་མིང་ལྟེ། ལྷག་ཆང་ལ་ལྷ་ཤེས་  
 རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་  
 རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་  
 གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་  
 ལང་ལས། ལྷ་ཤི་མ་ཞུ་ལས་བྱང་བའི།  
 ལུས་གྱི་ཕྱི་ནང་གང་རུང་དུ། སྤ་  
 མཐེགས་གོང་བྱར་འདྲིལ་བ་ལ། ལྷན་  
 བད་ཅེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་ལྷ་ཆགས་པ། ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 བས་པགས་པས་གཡོགས་ཏེ་སྤ་བར་...  
 བྱར་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་སྤག་པ་ལུང་...  
 རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་བད་བཀོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་  
 བྱང་བའི་མཛེས་རྒྱན་ལས་གསུངས།

ལྷན་རྩ་ནག་པོ། བད་གྱི་རྟགས་ལ་  
 བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་བྱད་མེད་ལ་...  
 བྱ་བཅས་པའི་རྩེས་སུ་བྱ་སྟོད་དུ་ཁྱག་  
 རྩ་འདྲིལ་བའི་མངལ་ལྷན་གྱི་མིང་ལྟེ།  
 བྱ་འབྱུང་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་

དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷན་རྩ་ནག་པོ་  
 བྱ། བྱ་བཅས་པའི་རྩེས་སུ་ཁྱག་རྩ་  
 མངལ་དུ་འདྲིལ་ཏེ་ལྷན་དུ་བྱར་ནས་...  
 ལུས་གྱི་ཤ་བེམ་ཞིང་མདོག་ནག་པོར་...  
 འབྱར་བ་དང་། ཆབས་ཆེན་མཛེས་  
 འབྱར་བའི་མ་བད་གཏུག་པ་ཅན་ཞིག་  
 གི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷན་གསང་། འབྱང་འབྱར་རྩ་བ་  
 ལྷག་པའི་སྤབས་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་  
 པའི་ལྷན་སྟོན་ནས་འག་དུ་ཆོན་གསུམ་...  
 གཞལ་བའི་སར་ཡོད་པའི་མེ་བཅའི་...  
 གསང་དམིགས་གྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་...  
 ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་...  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷན་གསང་  
 བྱ། ལྷན་སྟོན་ནས་འག་དུ་ཆོན་གསུམ་  
 གཞལ་བའི་གནས་སུ་ཤ་བ་དང་རྒྱ་...  
 མའི་འབྲེལ་མཆམས་ཡིན་པས། གནས་  
 དེར་ཤ་བའི་ལྷན་བད་པལ་ཆེར་འབྱང་...  
 བའི་ཕྱར་འབྱང་འབྱར་ལ་དགོངས་ནས་  
 བཏགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷན་པའི་རྩས་པ། བཅག་ན་དུམ་  
 བྱར་འཕྲོར་ཞིང་མཐེགས་ལ་ཁྱོ་བ་ཅན་



ཁྱི་ལྟ་སྒྲི་དང་། ལྷ་ལོང་གི་རུས་པ་  
 ལྟ་བུའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཚིག་  
 ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། སྐྱོན་  
 རུས་བཅག་ན་འཕྱར་བ་ཡི། མཁྱེན་ས་  
 བེང་ཁྱོ་བའི་རུས་པའི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བསྐལ་པ། ལེགས་སྐར་གྱི་སྐད་དུ།  
 ཀལ། དེ་བྱུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་གྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ལ་ཚོགས་དུ་མར་  
 འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་དུས་་་་་་  
 སྐབས་ཤིག་གི་མིང་ལྟེ། དེ་ཡང་ཀུན་  
 མཁྱེན་མཛོད་མཐའ་དབྱེད་དུ། བར་  
 བསྐལ་གཅིག་ལ་མི་ལ་དཀྱིགས་ལྷག་་་་  
 དགུ་དང་། བསྐལ་ཆེན་གཅིག་ལ་མི་

ལ་འཕྱག་ལྷག་བདུན་ཡོད་པར་གསུངས་  
 ལ། འཆི་མེད་མཛོད་འབྲེལ་དུ་མའི་  
 དུས་བཞི་སྟངས་ལྷག་བཞི་ལྟེ་མི་ལ་ཐེར་  
 འབུམ་བཞི་དུང་ལྷར་གསུམ། བྱེ་ཆེན་  
 གཉིས་ལ་བསྐལ་པའི་ཆད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་  
 བསྐལ་པའི་འཆད་ཚུལ་མང་དུ་སྟངས་་་་  
 བས་དབྱད་པར་བྱོ།

བསྐལ་པའི་མེ་བདུན། མ་འོངས་  
 བར་བསྐལ་པ་འཛིག་པའི་ཆེ་ནམ་་་་་་  
 མཁའ་ལ་ཉི་མ་བདུན་དུས་གཅིག་དུ་་་  
 བར་ནས་དངོས་པོ་ཀུན་འཆིག་པར་མ་  
 ཆད། ལྟན་པའི་གོ་ལ་ཆེན་པོ་ཡང་  
 ཐལ་བར་འབྱུར་བ་གྲགས་པའི་གཏམ་་་  
 ལྟར་ཅིག



ཁ་གྲི་ཡུལ། མན་ཡུལ་གྱི་མིང་ཞིག་  
 ཟེ། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀུན་ལྷོ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ཡི་གེའི་དག་ཕྱེད་སྟོ་  
 གསར་དགའ་རྟོན་ལས། ཁ་གྲ་ཞེས་  
 མན་ཡུལ་གྱི་མིང་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཁ་  
 བྲ་ཞེས་བྲིས་པ་དང་། ཞ་ལ་ཤ་ཞེས་  
 སྐད་པའི་ཡུལ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པས་  
 དེ་ལ་ཞ་ལག་ཤ་ཞེས་བྲིས་པ་ནི་ནོར་  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་མངལ། ལུ་ཁྲི་ཕྱེད་དུ་བད་ཀན་ནམ་  
 འབྱར་བག་ཅན་གྱི་ཚུ་ཁམས་འཕེལ་  
 ནས་རྩ་གང་ཡིན་གསལ་པོར་འབྱེད་མི་  
 རུས་པར་གྱུར་པའི་དོན་དེ། བྲ་  
 འབུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དགའ་འབྲེལ་ལས། ཁ་མངལ་ཞེས།  
 ཁའི་ནང་རྩ་གང་ཡིན་གསལ་པོར་མི་

འབྱེད་པར་གྱུར་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་བཅིངས། བཅིངས་ཞེས་བཟུམས་  
 པའི་དོན་ཡིན་པས། འདིར་ཁ་བཅིངས་  
 པ་ལྟར་ཁ་བཀག་པའི་དོན་ནོ།

ཁ་ཆེ་ཤ་སྐམ། འབྱུང་ཁུངས་དང་  
 དབྱིབས་ལ་བལྟས་ནས་བདྲགས་པའི་  
 གྱུར་གྱུམ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་  
 ཟེ། གྲུབ་ཆེན་ཨོ་རྒྱན་པ་རིན་ཆེན་  
 དཔལ་གྱིས། ཡུལ་ཁ་ཆེའི་བྲི་བརྟན་  
 བར་རི་ན། མན་གྱུར་གྱུམ་ཞིང་ལ་སྒྱེ་  
 བ་ཡོད། ཅེས་དང་། འདྲ་ཡིག་དུང་  
 མིག་ལས། གྱུར་གྱུམ་གཡག་ཤ་སྐམ་  
 པོ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་ལལ། ཁ་གནོན་མེད་པར་ཆད་ལས་  
 འདས་པར་གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་པས་



འདིར་སྒྲ་བསྐྱས་པའོ།

ཁ་དྲུར། ཁ་རྩ་མ་དང་། དུར་བྱིད་  
གཉིས་ཀྱི་བསྐྱས་མིང་།

ཁ་དོག་ མིག་གི་རྣམ་པར་སྟེས་པའི་  
ཡུལ་དུ་འཆར་པའི་གཟུགས་ཀྱི་ཚས་་་་་  
མདོག་སྤྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ལྷན་ཚས་  
ཀྱི་གྲགས་པས་མཛད་པའི་ཆད་མ་རྣམ་་  
འབྲེལ་གྱི་རང་དོན་ལེན་ལས། སྤྱི་  
སྟགས་མིག་གི་རྣམ་ཤེས་ལ། རྒྱས་པ་  
ས་ས་མཐོང་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་དང་། ཁ་དོག་དེ་ལའང་ནང་  
གསེས་སུ་དབྱེ་ན་རྩ་བའི་ཁ་དོག་དང་།  
ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་གཉིས་མཆིས་ཏེ།  
མི་ཡམ་རྣམ་ཀྱལ་ཀྱི་མཚས་མཛད་པའི་་  
མཁས་འཇུག་སྤྲུལ་བྱང་ལས། མིག་  
ཡུལ་གཟུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལ། སྤྱི་སེར་  
དཀར་དམར་རྩ་བའི་མདོག་ སྤྱི་དང་  
དུ་བ་དུལ་ཁྱེད་ལྟེ། ཉི་གྲིབ་སྤང་ལྟན་  
ཡན་ལག་བརྒྱད། ཅེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཁ་གཞོན་སྒྲ་ ཉིས་པ་གཅིག་བཅས་  
སྐབས་གཞན་གཉིས་མི་ལྟང་པའི་ཕྱིར་་  
དུ་ཁ་གཞོན་བྱང་པའི་སྒྲ་དཔེར་ན།

སྤང་ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་བྱང་སྐབས་་་་་  
གཞན་བད་མཁྱིས་གཉིས་པ་མི་ལྟང་་་  
བར་མགོ་གཞོན་པའི་སྒྲ་བྱང་བ་ལྟ་  
བྱ་ལ་ཟེར་ཏེ། སྤྱི་མས་པ་ཆེ་དབང་  
གིས་མཛད་པའི་ཕྱི་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་་  
ལག་ལེན་གསལ་བྱེད་ལས། ཁ་གཞོན་  
ནི་ཉིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཤད་པ་ལྟེ་་  
མགོ་གཞོན་པའི་ཚུལ་གྱིས་མི་ལྟང་བར་  
བྱེད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་དམར་གདགས། སྒྲ་པས་ནད་  
འདི་ཡན་དང་། འཆ་འཆི་འདི་འངས་  
ཞེས་མིང་གསལ་བར་གདགས་ཤིང་་་་  
ཀྱན་གྱི་གོ་བར་ལྟང་བསྐྱན་པའི་དོན་ཏེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཛིན་་་  
སྤྱན་ཚགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་་་་་  
གསལ་ལས། ཁ་དམར་གདགས་ཞེས་  
ནད་འདི་དང་། འཆ་འཆི་འདི་འངས་  
སྤྱི་པའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་འཛིན་སྒྲ་ ནད་གཞན་གྱི་ཉེན་  
བསྐྱང་པའི་ཕྱིར་དུ་གཙ་པོའི་སྒྲ་ལ་ཁ་  
ཆར་གདབས་རྒྱུ་སྒྲ་གྱི་མིང་ལྟེ།  
སྤྱི་མས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་ཕྱི་་

མ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལག་ལེན་གསལ་...  
 བྱེད་ལས། ཁ་འཇིན་ནི། བྱེད་ཀྱི་ཉིན་  
 བསྐྱེད་བ་ཉི་གཞི་དྲུག་ལ་བསྐྱེད་ན་རང་  
 རྒྱུ་བས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞི་དྲུག་བྱེད་མི་  
 བ་མཆུངས་ལུན་ནི། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་དང་། ཟུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་དེ་  
 རྒྱུ་ལ། ཁ་འཇིན་ཐུན་ཆེས་གཙ་པོ་པོ་  
 རྒྱས་པ་འཇིགས། འདི་ནི་སྤྲོད་མ་ཙམ་  
 ཀྱི་དོན་ཆེན་བྱེད། ཅས་དང་། སྤྲོད་  
 པོ་ལྷུང་རིགས་བསྐྱེད་དར་གྱིས་མཇུག་...  
 པའི་རྒྱུད་བཞིའི་བཅུ་བའི་ལ་རྒྱུ་...  
 གསེར་མདོག་གི་ལྷུང་བ་ལས། ཁ་  
 འཇིན་ནི། ས་སའི་སྤྲོད་དངོས་གཞིའི་  
 རྒྱུད་དུ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁ་ཆར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་ཆོས། ཆར་དུས་སྐམ་ཞིང་ནང་  
 བཏུབ་པའི་ཉུངས་མ་རྒྱུད་དུ་སྐྱབས་...  
 རྒྱུངས་ནས་བསེལ་སྐམ་བྱས་ཏེ་སྤར་རྒྱུ་  
 མ་སྤགས་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་བཙོས་ནས་...  
 ལྷུང་བ་རང་བསྐྱེད་བྱ་བའི་ལྷུགས་ཤིག་...  
 དང་། རྒྱུ་མ་སྤགས་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་བར་  
 ཆང་བཞག་ཉི་དེའི་ཁར་ཉུངས་མ་...  
 བསྐྱེད་ནས་རྒྱུངས་པའི་ཁར་ཆོས་པར་

བཙོས་པའི་ལྷུགས་ཤིག་དང་གཉིས་...  
 མཆིས་པས། དེ་ཉི་མར་སྐམ་པར་གྱུར་  
 པ་ལ་ཁམས་ཀྱི་ལྷུང་འགར་ཁ་ཆོས་ཞེས་  
 བཟོད་པར་སྤྲོད་རོ།

ཁ་བྱས་ཁྱེལ། ཟས་སྐམ་གང་ཞིག་  
 བསེལ་རྒྱུ་ཞིག་མར་རམ་འབྲེས་པར་...  
 གཏོང་དགོས་པའི་དོན་ཏེ། རྒྱུ་སྤྲོད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཇུག་པའི་མན་...  
 ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྤྲོད་ལས།  
 ཁྱེལ་ཞེས་ཞིག་མར་རམ་འབྲེས་པར་...  
 གཏོང་དགོས་པའི་བཅུ་ལྷེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་བྱས་ཡན་ལ་གཏད་པ། ཟས་  
 སྐམ་ལྷུང་བཅུ་ཙམ་རེ་ལས་མི་བསྐྱེད་པ་  
 བཀག་པའམ་ཟས་སྐམ་རིགས་གཅིག་...  
 གས་ཆེར་རྒྱུ་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་པ་...  
 ལ་བཟུང་ཏེ། དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་ཀམ་  
 བསྐྱེད་འཇིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། ཁ་བྱས་ཡན་ལ་གཏད་པ་ནི་ཁ་  
 ཟས་བག་ཙམ་ལས་མི་བསྐྱེད་ནས་...  
 བཀག་པའམ་ཁ་བྱས་གང་ལྷུགས་གཅིག་  
 ཁོ་ན་རྒྱུ་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་པའི་...



དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མན་  
ངག་ཀྱང་གྱི་རྒྱུ་ནང་བཅས་པའི་.....  
ལེན་པ་ནང་གི་ཡན་ལ་གཏད་པ་ལྟ་བུ་ནི་  
ཟས་སྒྲིམ་རིགས་གཅིག་ཀྱན་བསྐྱེད་ས་་་་  
ནས་ཐལ་དྲགས་པའི་དོན་དང་། མན་  
ངག་ཀྱང་གྱི་ཆ་བ་གས་པའི་ལེན་པ་ནང་  
གི་ཡན་ལ་གཏད་པ་ལྟ་བུ་ནི་ཁ་ཟས་མི་  
ཐའམ་རྒྱུ་ཟད་ཅམ་ལས་མི་བསྐྱེད་པ་་་  
བཀག་པའི་དོན་ཡིན་པས་སྐབས་ཐོབ་་་  
དུ་གོ་བར་བྱའོ།

ཁ་གཡེང་། ཡན་ཚུན་ཁའི་ནང་ནས་  
ལབ་སྒྲིང་མང་དུ་བྱས་ཏེ་མགོ་འཁོར་་་  
ནས་གཡེང་བར་བྱུར་པའི་དོན་ཏེ། རྒྱུ་  
ནང་སྒྲིང་བར་བྱེད་པའི་སྒྲིང་ལམ་གྱི་་་་  
རྒྱུན་ཞིག

ཁ་ར་དཀར་པོ། ཀ་རའི་བར་རྒྱུང་  
པ་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་  
འཛིན་ཕུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་སྤལ་  
ཐྱེང་ལས། ཀ་ར་དང་ཁ་ར་ཟེར་བ་  
བར་གསར་རྒྱུང་གི་སྐད་ཡིན་པས་དོན་་་  
འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
གཞན་ཡང་བྱ་རམ་དཀར་པོའི་མིང་དུ་  
འཇུག་པའང་མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་་་

དུ་གོ་བར་བྱ་དགོས་སོ།

ཁ་རྩ་མུ། དྲིའི་སྒྲི་ནས་བཏགས་པའི་  
ལན་ཚུའི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ལྟེ། རྒྱུང་  
སྒྲིང་ཏི་ཐང་སྒྲི་བཟང་ཀྱ་མཆོས་མཛད་་་  
པའི་ཆ་བཅའི་ལག་ལེན་ཏི་འདྲ་རབ་་་  
གསལ་ལས། ཁར་རྒྱུང་ཞིང་དྲི་སྒྲིམ་  
པའི་ཆེ་རུ་ཅོར་མ་རུའི་དྲི་མ་མན་མ་པའི་  
ཆ་ལ་ཁ་རྩ་ཆ་ཞེས་ཟེར་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་ལེ་ནག་པོ། བད་གྱི་དྲགས་ལ་  
བསྐྱེད་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲིང་བད་གྱི་་་་  
རིགས་ཤིག་གི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ཐུངས་  
དཔོན་ཀམ་བསྐྱེད་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུང་བཞིའི་་་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། ཁ་ལེ་ནག་པོ་ནི།  
ཁ་ལེ་ཞེས་བད་འདི་པོག་པའི་དྲགས་སུ་  
ཁ་ཡན་པོར་འབྱུར་པའི་དོན་དང་།  
ནག་པོ་ཞེས་སྒྲིང་བད་བརྒྱུད་གྱི་ནང་་་་  
ནས་བད་འདི་གཏུག་ཅིང་ངམ་ནག་པའི་  
དོན་ནོ། དེ་ནི་བད་གྱི་དྲགས་དང་  
འབྲས་བྱ་ཏིན་ཆེ་བ་ལ་དགོངས་ནས་་་་  
བཏགས་པའི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཁ་ཕྱུ། ཁ་ལ་ཁྱ་བ་ཆགས་པ་ཉེ་མཆུ་  
ཆོས་པ་ལྟར་སྒྱ་པོར་གྱུར་པའི་ཁ་ནད་་་  
གྱི་མིང་།

ཁ་ལྟར། ལེགས་སྒྱར་སྒྲིང་དུ་ཁུ།  
དེ་ཟུར་ཆག་པ་ཉེ། བད་གྱི་སྒྲིང་དུ་  
བསྒྱར་ན་གཟིར་བྱེད་དམ་དབྱ་གྱི་ཞེས་་  
འགྱུར་བར་དཔལ་སྒྱུངས་སེ་དུ་ཆོས་གྱི་་  
འབྱུང་གནས་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་་་་  
བཛྲ་གྱི་བསྟན་བཅོས་འཆི་མཛད་མཛྲ་  
གྱི་འབྲེལ་བ་ལེགས་བཤད་སྒྱི་བརྒྱ་་་་་  
འབྱེད་པའི་ལྷེ་མིག་ལས་གསུངས།

ཁ་ལྷེ། ཁ་གཡས་གཡོན་གྱི་ཟུར་གང་  
རུང་ཞིག་དུ་ཡོ་བར་གྱུར་པའི་དོན་ཏེ།  
བཀྲ་འབྱུང་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་་་་་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྒྲི་བ་ཞེས་  
ནི། ཡོ་བའམ་འཁྱོག་པའི་དོན་ཏེ། ཁ་  
སྒྲི་དང་མིག་སྒྲི་ཞེས་པས་མཛན་རྒྱས་་  
ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་གསག་ རྩ་བཅོད་བྱེད་པའི་ཆིག་ལ་  
ཟེར་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་  
རིག་སྒྲིར་གྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་་  
གསལ་ལས། རྩ་དགའ་ རྩ་བཅོད་

མདུན་བཅོད་དང་། ཁ་གསག་རྩ་  
བཅོད་བྱེད་པའི་ཆིག ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཁང་བྱེ་བྱུང་བྱུང་། མཆིལ་པའི་བྱུན་  
གྱི་མིང་ཉེ། རྩ་གས་ཆེན་པ་བསྟན་འཛིན་  
རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་་་་་  
བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག་་  
ལས། རྒྱབ་བཀྲ་ཀ་ལུ་ཀ་དང་།  
འབྱེད་བྱེད་མཆིལ་པ་གྲོང་གི་བྱེ་བྱུང་། ཅ་  
ར་ཀ་རྒྱམས་ཁང་བྱེ་བྱུང་མིང་། ཞེས་  
དང་། རྩ་བུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་  
རྩ་རྩེས་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་  
བསྐལ་ལས། ཁང་བྱེ་བྱུང་བྱུན་ནི།  
མཆིལ་པའི་བྱུན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཁད་གྱིས་སྐམ། དལ་བུའི་སྐམ་པའི་  
བད་ཉེ། རྩ་གས་ཆེན་པ་བསྟན་འཛིན་  
རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་་་་་  
བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག་་  
ལས། ཁད་གྱིས་ག་ལེ་དལ་བུའི་མིང་།  
ཞེས་དང་། དཔལ་སྒྱུངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་



ལས། ཁད་ཀྱིས་སྐམ་ནི། ལུས་ཀྱི་ག་  
དལ་བུའི་སྐམ་པར་གྱུར་པའི་བདེ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁུ། ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་ཁྱ་  
བ་གདུས་པ་ལས་ཆགས་པའི་དུམ་བུའི་  
མིང་ལྟེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན།  
དུམ་བུ་ཞེས་འགྱུར་ཏེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་་་་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱོར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
ཁུ་ཞེས་པ་ལེགས་སྤྱར་སྐད། བསྐྱར་  
ན་དུམ་བུ་ཞེས་སུ་འགྱུར། དེ་ཡང་སྐད་  
ཀྱི་ཁྱ་བ་ནམས། དུམ་བུ་གཅིག་དུ་  
གདུས་པའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཁབ་ལེན། ཕྱད་ལས་ལ་བསྟོས་ནས་  
བདགས་པའི་དོ་ཁབ་ལེན་གྱི་མིང་ལྟེ།  
ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས། ཁབ་ལེན་  
རིགས་ནི་ནམ་པ་བཞི། འགྲུགས་ཕྱད་  
ལྷགས་ནམས་འགྲུགས་པར་ཕྱད།  
གཙོད་ཕྱད་འཁྱགས་ཕྱད་སྐྱོར་ཕྱད་་་་་  
ནམས། ལྷགས་ཀུན་ལེན་ཕྱད་ཁམས་  
མཆོག་ཡིན། ཀུན་གྱིས་ཁབ་ལེན་ཁབ་

ལེན་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ཁམ་པོར། རྗེ་མ་ལས་བཅོས་པའི་  
པོར་པའི་མིང་ལྟེ། དཔྱི་དུ་འཆི་མེད་  
མིང་གས་མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་འཆི་  
མེད་མཛྲ་ལས། མ་མེན་ཁམ་པོར་  
རྗེ་པོར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ཁམས་དཀར། ལྷེས་པའི་ཁྱ་བ་དང་།  
བུད་མེད་ཀྱི་ཁམས་དཀར་པའི་སྐྱགས་་་  
མ་གསང་ལམ་ནས་དུས་མེན་དུ་འཇག་  
པའི་འབྱར་བག་ཅན་གྱི་གཤེར་ཁྱ་དཀར་  
པོ་དང་གཉིས་ཀའི་མིང་ལ་འཇུག་པས་་  
སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་ལྟེ།  
བཀྲ་འབྱམ་པས་མཛད་པའི་ཁྱད་་་་་་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཁམས་  
དཀར་ནི། ལྷེར་ཁམས་དཀར་པོ་ཞེས་  
ལྷེས་པའི་ཐིག་ལེ་དཀར་པའི་མིང་ལེན་  
པ་དང་། ཕྱེ་བྲག་དུ་བུད་མེད་ཀྱི་ཁྱ་  
ཞེས་མིང་ལའང་འཇུག་ལྟེ། རི་སྐད་  
དུ། ལུས་བྱངས་ལྷེ་མ་ཁྱ་བ་དཀར་  
དམར་གཉིས། སྐ་མཆན་དམར་པོ་  
བུ་གསུམ་ལོན་ནས་འཇག་མངལ་  
ནང་ཁྱ་བ་འཛིན་ཞིང་ག་ལུས་སྐྱེད།  
དཀར་པོ་ཁྱ་མ་ལ་ཁྱས་གསས་སུ་་་

འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
གཞན་ཡང་མ་ནད་གས་པའི་སྐབས་...  
འགར་ཁམས་དཀར་ཞེས་འབྱུང་བས།  
དེ་ནི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁམས་དཀར་པོའི་...  
སྒྲིགས་མ་གསང་སྒྲི་ནས་དུས་མེད་དུ་...  
ཕྱིར་འཇག་པའི་གསེར་ཁུ་དཀར་པོ་...  
གསུ་བེལ་ཡང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་ཡིན་...  
པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་སྟེས་པར་བྱའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁམས་འབྲུགས་པ། ལུས་ཁམས་མི་  
བདེ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ནམ་འགྱུར་  
ཀྱི་མིང་རྟེ། འབྲུག་པ་ཀུན་མཁྱེན་པར་  
དཀར་པོས་མཇད་པའི་ཕྱི་དྲུག་གི་...  
བཅོས་འཆི་བདག་ཞེས་གཙོ་བོ་ལས།  
ཁམས་འབྲུགས་པ་ནི། སྒྲིས་བྱ་གང་  
དག་ཕྱོ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཆེ་ཁམས་མི་  
བདེ་ཞིང་སེམས་འབྲུགས་པའི་དོན་ཡིན་  
པས། དེ་ལ་སྒྲན་པ་མཁའ་པས་འདུ་  
བ་གང་འཕེལ་བ་དཔྱི། ཟད་པ་གས།  
འབྲུགས་པ་བསལ་དེ་ནད་ཞིན་སྒྲིས་...  
བྱའི་ཁམས་འབྲུགས་པ་ཡང་སངས་པར་  
འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ཁམས་ལྷ། འབྱུང་བ་ལྷའི་ཁམས་རང་

རང་གི་མཆན་ཉིད་འཛིན་པའི་ལུས་ཀྱི་  
ཆ་ཤས་ཡོངས་ཀྱི་མིང་རྟེ། ཁ་ཆེ་པརྟི་  
ཏ་སྐ་བ་མཛན་པ་དགའ་བས་མཇད་...  
པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་འབྲེལ་པ་སྐ་  
ཟེར་ལས། ཁམས་ཞེས་བྱ་བ་སྒྲིས་བྱའི་  
ལུས་ཀྱི་ས་ཆ་མེ་རླང་ནམ་མཁའི་ཁམས་  
ཟིན་པ་ནམས་ལ་བཞུགས་པར་བྱའོ།  
ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
བརྟན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་  
མཇད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། ཁམས་ལྷ་ནི། ལུས་ཀྱི་བྱ་སྒྲིའི་  
ཆ་ཡོངས་ལ་ས་ཁམས། བརྟན་གསེར་  
ཀྱི་ཆ་ཡོངས་ལ་ཆུ་ཁམས། རྩྱུད་ཀྱི་ཆ་  
ཡོངས་ལ་མེ་ཁམས། དབྲུགས་ཀྱི་  
ཆ་ཡོངས་ལ་རླང་ཁམས། རླང་པའི་ཆ་  
ཡོངས་ལ་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཞེས་བཞུགས་  
པ་ཡིན་ཅིང་། ལུས་ལ་ས་ཆུ་མེ་རླང་  
ནམ་མཁའ་བཅས་ལྷ་པོ་དངོས་སུ་མ་...  
མཆིས་ཀྱང་དེ་དག་དང་ཆ་མཐུན་ཅམ་...  
ཀྱི་མཆན་ཉིད་འཛིན་པའི་ཕྱིར་དུ་...  
ཁམས་ལྷ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
དང་། བྱང་པ་ནམ་ཀུལ་གྲགས་བཟང་  
གིས་མཇད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་...



ལས། རྩ་པོ་སྐུ་སྐུ་དབྱེ་བ་ནི། རུས་  
 བ་ལ་སྐུ་སྐུ་ལུས་ལ་ནི། སྐུ་སྐུ་གང་  
 ཡོད་སྐུ་ཁམས་ཡིན། སྐུ་གང་ཆུ་སེར་  
 ལ་སྐུ་སྐུ་བ། བཟུང་བ་སེར་གང་ཡོད་  
 ཆུ་ཁམས་སྐུ། མེ་རྩྱ་དུ་འཇུ་བྱེད་  
 རྣམས་གསུམ་སྐུ་སྐུ། ལུས་རྩྱ་མངའ་  
 བདག་མཐོས་པ་ཡིན། དབྱུགས་འབྱེན་  
 དབྱུགས་རྩལ་སྐུ་སྐུ་འོག་ཀྱང་། བསྐྱེད་  
 དང་འཕུལ་འདྲེན་བྱེད་པ་རྒྱུ་། རྣམ་  
 སྐུ་ལ་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་བས་ལ་སྐུ་སྐུ། སྐུ་  
 བ་གང་ཡོད་རྣམ་མཁའ་། ཞེས་གསུངས་  
 བ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་རྩ་མཆར་  
 ཅུ་བདུན་གྱི་སྐུ་བས་དང་རྩྱ་ལྟ་སྐུ་དྲུག་  
 དབྱུགས་ཁམས་དང་སྐུ་བ་འོག་སྐུ་བས་ཀྱི་  
 ཁམས་ལྟ་ནི་མེད་མེས་ལྟུགས་ཆུ་ལྟ་ལ་  
 འཇུག་པས་སྐུ་བས་སྐུ་བ་དུ་མེས་དགོས་  
 ཏི། རྣམ་ཅིས་གཙུག་ལག་གི་ཅུ་བ་དྲུག་  
 རྣམ་ཅི་ཀྱན་བདུས་ལས། མེད་དང་  
 མེ་དང་ལྟུགས་དང་ཆུ། ས་དང་བཅས་  
 ལ་ཁམས་ལྟ་བུར། ཞེས་དང་། སྐུ་  
 དབྱེད་སྐུ་བ་འོག་ཀྱང་པོ་ལས། སྐུ་དང་  
 ཀྱུ་མ་མེ་ཡི་ཁམས། མཆེར་བ་པོ་བ་  
 ས་ཡི་ཁམས། མཁའ་གཞི་ལྟ་བུ་སྐུ་

སེའུ་ཆུ་འོག་ཁམས། སྐུ་བ་པོ་དུ་ལྟུགས་  
 ཀྱི་ཁམས། མཆེར་བ་མཐོས་པ་མེད་གི་  
 ཁམས། མཁའ་གཞི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཆུ་ཡི་  
 ཁམས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།  
 ཁམས་བཅོ་བརྒྱད། མེག་ལ་སྐུ་སྐུ་  
 བའི་རྣམ་མེས་ཆོགས་དུག་ལ་རྩྱ་དང་།  
 བརྩྱ་བ། ལུས་བཅས་གསུམ་གསུམ་  
 དུ་དབྱེ་རྣམ་བཤད་པའི་ཁམས་བཅོ་  
 བརྒྱད་ཀྱི་བསྐྱེད་མེད་སྐུ་སྐུ་དཔྱད་  
 སྐུ་སྐུ་མེད་ཀྱིས་མཇུག་པའི་མཇུག་བ་  
 ཀྱན་བདུས་ལས། ཁམས་རྣམས་ནི་  
 བཅོ་བརྒྱད་དེ། མེག་གི་ཁམས་དང་།  
 གཞན་གྱི་ཁམས་དང་། མེག་གི་རྣམ་  
 བར་མེས་པའི་ཁམས་དང་། རྣམ་བའི་  
 ཁམས་དང་། སྐུ་འོག་ཁམས་དང་། རྣམ་  
 བའི་རྣམ་པར་མེས་པའི་ཁམས་དང་།  
 སྐུ་འོག་ཁམས་དང་། དྲི་འོག་ཁམས་དང་།  
 སྐུ་འོག་རྣམ་པར་མེས་པའི་ཁམས་དང་།  
 ལུས་ཀྱི་ཁམས་དང་། དེག་བྱའི་ཁམས་  
 དང་། ལུས་ཀྱི་རྣམ་པར་མེས་པའི་  
 ཁམས་དང་། ཡོད་ཀྱི་ཁམས་དང་།  
 ཆོས་ཀྱི་ཁམས་དང་། ཡོད་ཀྱི་རྣམ་པར་  
 མེས་པའི་ཁམས་སྐུ། ཞེས་གསུངས་པ་







གསུམ་ཞེས་འདོད་ཁམས། གཟུགས་  
 ཁམས། གཟུགས་མེད་ཁམས་གསུམ་  
 རྟེན་འདོད་ཁམས་ནི་འདོད་སྤྱོད་ཅན་ལྟ་  
 དུ་ལྟ་བུ། ཡི་དྲགས། དུད་འགྲོ།  
 མི། རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི། སུམ་རུ་  
 ཅ་གསུམ། འཕམ་བུལ། དགའ་ལྡན།  
 འཕུལ་དགའ། གཞན་འཕུལ་དབང་  
 ཕྱེད་མན་གྱི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་དོ།  
 གཟུགས་ཁམས་ནི་གཟུགས་ཀྱི་ཁམས་ལྟ་  
 ཅམ་དང་ལྡན་པ་བསམ་གཏན་གྱི་ལྟ།  
 ཆངས་ཆུང་ནས་འོག་མིན་པའི་བར་ལྟ་  
 རྒྱུ་མས་སོ། གཟུགས་མེད་ཁམས་ནི་  
 གཟུགས་མཛོན་དུ་གྱུར་པ་མེད་པ་ནམ་  
 མཁའ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད། རྒྱུ་  
 རྟེན་མཐའ་ཡས་སྐྱེ་མཆེད། ཅི་ཡང་  
 མེད་པའི་སྐྱེ་མཆེད། འདུ་རྟེན་མེད་  
 མིན་སྐྱེ་མཆེད་བཞི་རྟེན་སྤྱོད་ཅེ་བར་གྱི་  
 བཅས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བྱུང་ནས་ བྱུང་མེད་མེ་རྟོག་སེར་པོ་  
 འཆར་བའི་མིང་གི་རྒྱུ་གྲངས་རྟེན་གྱི་  
 འཕྲངས་དཔེ་ལས། བྱུང་མེད་རྒྱ་  
 བྱུང་མེ་ལྟར་གཏིས། དགའ་ནག་དཔེ་  
 བས་བཞི་ཡིན་ཏེ། བྱུང་ཅི་དར་ཡ་

གན་ཞེས་བྱེད། བྱུང་སེལ་བྱུང་ཅི་  
 སྐྱེན་བཞི་ཡིན། མེ་རྟོག་དགར་པོ་ལྟར་  
 དགར་ཏེ། སེར་པོ་ཤར་བ་ལྟར་ནག་  
 ཡིན། ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཞེས་བསྐྱེད་འཛིན་ལྟར་ཆོགས་ཀྱིས་ལྟ་  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 རྟེན་མཁའ་འདོན་གསལ་ལས། མིང་ཅན་  
 བྱུང་དང་ལྟར་མིང་ནག་ མེ་རྟོག་ནག་  
 པོར་འདོད་པ་ནོར། ལྟར་རྒྱ་དགར་  
 དང་འཛིན་པ་དགར། མེ་རྟོག་དགར་  
 པོར་འདོད་པ་ནོར། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

བྱུང་རྒྱ། བྱུང་མིང་གི་ཅི་བའི་བསྐྱེས་  
 མིང་།

བྱུང་ཆོད། བྱུང་མིང་རིགས་བཞི་འདོན་  
 བྱུང་ནས་རྒྱ་ལྟར་ལ་མའི་ཆོད་མའོ།

བྱུང་ཞོ། བྱུང་མིང་གི་རྒྱ་བཅད་པའི་  
 མཆམས་སུ་ཞོ་དང་འདུ་བའི་ལྟ་བ་ལྟ་  
 དགར་པོ་ཞིག་འཕྲང་བས་དེའི་མིང་རོ།

བྱུང་འདིབས་སྐྱེན་མར། ཕྱེད་ལས་  
 ལ་བསྐྱེས་ནས་བཏགས་པའི་འཕྲང་ལྟ་  
 གདོན་གས་བར་ཕྱེད་པའི་སྐྱེན་མར་གྱི་  
 མིང་རྟེན། དཔལ་གྱུངས་དཔོན་གམ་



བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
མཇད་པའི་ཀྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། ལྷས་འདེབས་སྟན་མར་ནི། རྩེད་  
ལས་ལ་བཟྱས་ནས་བཏགས་པའི་སྦྱར་...  
ཐུའི་སྟན་མིང་ཏེ། ཅེའི་ཕྱིར་ལྷས་  
འདེབས་ཞེས་བཟླ་དུ་ན། འཕྱང་པའི་  
གདོན་གྱིས་ཀྱུད་དཀྱུག་ནས་ནམ་ཤེས་...  
གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་ལ་སྟན་འདི་...  
བཏང་ན་འཕྱང་གདོན་ལས་ཀྱི་ལ་ཏེ་...  
ནམ་ཤེས་རང་བཞིན་དུ་བག་ཡེབས་...  
པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། ལྷས་འདེབས་  
ཞེས་སྟང་ཆེན་པོས་པོས་པའི་དོན་ཡིན་...  
པས་འཕྱང་པའི་གདོན་གྱིས་སེམས་...  
གཞན་དུ་གཡེང་བར་གྱུར་པ་དེ་ཉིད་ལ་  
སྟང་ཆེན་པོས་ད་ཅུར་ཤོག་ཅེས་བཟླ་དུ་  
པ་ལྟར་གྱི་རྣམ་པ་ལྟན་པའི་དོན་ནོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁེངས་པོ། ཤ་སྟགས་ཟས་རིགས་  
བཙོས་པ་ལྟན་ལྟན་ནས་སུངས་དྲི་ངན་...  
པར་མནམ་ཞིང་མཐོགས་པོར་གྱུར་པའི་  
མིང་ཏེ། ཐུའི་སྟང་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚོས་  
མཇད་པའི་མན་ངག་ཀྱུད་གྱི་འབྲེལ་པ་  
པེ་རྩེར་སྟན་པོ་ལས། བཙོས་པ་ལྟན་

རིང་ནས་ཁེངས་པོར་གྱུར་པའི་ཟས་གྱི་  
རིགས་མཐའ་དག་ ཅེས་གསུངས་པ་  
དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
འཛིན་ལྟན་ཆོགས་གྱིས་མཇད་པའི་...  
གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་  
དོན་གསལ་ལས། ཁེངས་པོ་ཟས་བཙོས་  
ལྟན་ལྟན་ནས། སུངས་དྲི་ངན་མནམ་  
མཐོགས་གྱུར་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་དང་། གཞན་དུ་ཁེངས་པོ་ཞེས་  
ཡང་འཇུག་ས་མེད་པའང་མཆིས་པས་...  
དོན་གཅིག་པར་མཛོན་ནོ།

ཁེངས་པོ་ལྟར་ལ་འཕྱུལ་བའི་  
མན་ངག་ ཁེངས་པའི་ནང་གི་ནད་ཐག་  
དེ་ཉིད་ཕྱིར་འཕྱུལ་བར་བྱེད་པའི་མན་...  
ངག་གི་སྟན་ནི། སྦྱེམས་པ་ཆེ་དབང་  
གིས་མཇད་པའི་ཕྱི་མ་ཀྱུད་གྱི་འབྲེལ་པ་  
ལག་ལེན་གསལ་བྱེད་ལས། ཁེངས་པོ་  
ཕྱིར་ལ་འཕྱུལ་བའི་མན་ངག་སྟན་ནི།  
མན་ངག་ཀྱུད་གྱི་གཤམ་ཆད་གས་པའི་...  
ལེའུར། ཐང་སྦྱར་འབྲས་བྱ་གསུམ་  
དང་བ་ལེ་ཀ། ལྷུལ་སྟེ་ཅེས་དྲིག་ཏེ་  
ཁོང་ང་དཀར། ག་དུར་བ་ཤ་ཀ་ཡི་  
གདུས་གང་བཏང་། ཆ་བ་ཁོང་གསེད་

ཕྱིར་འཕུལ་ཁྲག་ངན་འབྱེད། ཅེས་པ་  
 དེའོ། ཞེས་དང་། ཨ་ཅར་ཕྱག་རྩམ་  
 དང་སྟོང་གི་ལྷ་བ་ལྷ་ལེན་གྱི་སྐར་ལས།  
 སྟོང་གིས་ཅ་ལ་གཏར་ག་ཐེབས་ཀྱང་...  
 ཁྲག་མི་འོང་བ་དེ་ཅི་ལགས་ཞུས་པས།  
 ཨ་ཅར་ཕྱག་རྩམ་གྱིས་ཞུས་ནས། དེ་  
 ཁྲག་མཁར་བྱ་བ་ཡིན། འཕུལ་དུ་དྲག་  
 བྱ་ཕྱག་པ་ལ་འོང་། ལྷས་པའི་ཆ་བ་  
 གཏར་ཕྱིས་པ་ལ་ཡང་བྱང་བ་ཡོད་དེ།  
 དེའི་གདམས་ངག་ལ་ཕྱིར་འོ་མ་དང་།  
 ཆང་རབ་མའི་ནང་དུ་ཐང་སྟོས། ཁི་  
 ག་དུར། ཁ་རུ་མ། རྩ་དྲི། དེ་དེ་  
 ཁིང་ནམས་སྐར་བ་བྱང་ནས་བྱེད་ས་...  
 ལ་བཞག ཞག་གཅིག་གཉིས་སང་ནས་  
 གཏར་ན་ཁྲག་འོང་བ་ཡིན། ཞེས་  
 དང་། གཞན་ཡང་ཐེ་མྱོད་སངས་ལྷས་  
 ལྷ་མཚན་མཛད་པའི་ཕྱི་མ་ལྷ་དྲུག་གི་...  
 འབྲེལ་པ་ཕྱི་སྟོན་དང་། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ལྷས་མཛད་པའི་གཏར་ཁོལ་གདམས་པ་  
 ཉིས་འབྲེལ་རྟོག་མ་དུང་འབྱེན་སྟགས་...  
 སུ་གོང་གི་སྟན་ཐེང་དུ། ག་བྱར་ཆུ་མ་  
 ཅི་གཉིས་ཆ་མཉམ་ཕྱེ། ཕྱི་ཡི་འོ་མ་

མར་སྐར་ཁོང་དུ་བྱང་། ལྷ་མཚན་  
 འབྲེལ་ཆ་བསྟོས་པའི་ལྷ་མས་དང་ནི།  
 ཨ་སའི་དྲགས་གྱི་རྩལ་དབྱང་ཕྱི་ལ་...  
 འཕུལ། ཡང་ན་སྐམ་ཐང་ལྷ་ཁི་ཐིག་  
 ཆ་ལ། ཕྱི་མ་ཆ་མཉམ་ཆང་གིས་  
 དབྲེལ་བར་བྱ། ཐང་ཕྱེ་གཉིས་པ་  
 དབྱང་གཉིས་ལྷ་སྟོན་བྱང་། ཟས་  
 རྟོད་བརྟུང་ཆེ་ཆང་ནམས་བྱང་བས་...  
 འཕུལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་གཉིས་  
 ག་གང་འཕྱོད་དུ་ལག་ལེན་ལ་བྱང་...  
 བར་བྱའོ།

ཁོང་སྟོམ། དུན་པ་མི་གསལ་ཞིང་  
 ལྷས་སེམས་ལྷ་བར་གྱུར་པའི་དོན་དེ།  
 ཁ་ཆེ་པ་ཆེན་མེད་པ་མཛོན་པ་དགའ་...  
 བས་མཛད་པའི་སྐ་ཟེར་ལས། ཁོང་  
 སྐམ་པ་ནི་སྟོན་བ་ཆུང་ཞིང་ལྷ་དྲུག་...  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་རོ།

ཁོལ་བྱར་ན་བ། གནས་ངེས་མེད་དུ་  
 བ་བྱག་ལྷང་བའི་དོན་དེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ལྷས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
 ཁོལ་བྱར་ལྷས་གྱི་ཆ་ཤས་སུ། ངེས



མེད་ན་ཟུག་ལྟང་པའི་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།

ཁྲུང་འཇུག་གཅེར་བུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
སྟོན་པར་འཛིན་པའི་འདོད་ལྟ་ཅུང་ཙམ་  
ཟད་ཁྱི་ཉམས་ཅན་མདོག་ནག་པོ་ཞིག་  
གི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱིས་  
བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་  
ལས། ཁྲུང་འཇུག་ནི། ལྟའི་གཙུག་པོ་  
འདོད་ལྟ་ཅུང་ཟད་ཁྱི་ཉམས་ཅན་  
མདོག་ནག་པོ་ཅན་ཞིག་ལྟེ། དེ་ལ་ཁྲུང་  
འཇུག་ཅེས་བཟོད་པའི་དོན་ནི་རིག་  
བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་  
ལ་འདིས་ཁྲུང་ཅིང་འཇུག་པའི་རྒྱུ་བྱེད་  
རྒྱས་པར་གྲགས་པས་ན་དེ་ལྟར་དུ་  
བཤད། འགྲེལ་ཞིག་གིས་འདི་དང་རྒྱ་  
དུ་ལ་གཉིས་གཅིག་དུ་འཆད་ཀྱང་ཁྲུང་  
འཇུག་ནི་ལྟའི་གཙུག་པོ་ཡིན་ལ་རྒྱ་དུ་ལ་  
ནི་སྒྲ་གཅན་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་གྱི་དབང་པོ་  
ཡིན་པའི་བྱེད་འཕྲུལ་པ་མ་ཡིན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།

ཁྱི་ཁྱིས་སྟེ། འདྲ་པའི་སྟོན་ནས་བཤད་  
པའི་གྲུ་མའི་ཆོགས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། སྟེམས་

པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་  
རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་རྣམས་བཤད་བདེ་པའི་  
འདོད་འཇོ་ལས། གྲུ་མའི་ཆོགས་ཀྱི་  
གོང་ཟུར་གྱི་ཆོགས་མཆམས་དེར།

ལག་པ་བརྒྱུད་བརྒྱུམ་བྱེད་སྐབས་  
དབྱེབས་ཁྱི་ཁྱིས་པ་ལྟར་ཉེར་ཉེར་བྱེད་  
པ་དེའི་སྟོན་ནས་བྱེད་དུ་སྤྲོད་ན་དཔྱང་  
པའི་མེན་བུ་སྟུག་པོ་གནས་པ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་  
ཡང་། ལྟའི་སྤྲོད་སྤྲོད་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་  
མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་  
པོ་སྟོན་ལས། ལག་པ་བརྒྱུད་བརྒྱུམ་  
བྱེད་ན་ཁྱི་ཁྱིས་པ་ལྟར་མཆན་ཁྲུང་ཉེར་  
ཉེར་བྱེད་པ་དེའི་སྟོན་ནས་བྱེད་དུ་སྤྲོད་  
ལྟ་ན་དཔྱང་པའི་མེན་བུ་སྟུག་པོ་ཞེས་  
བྱ་བ་གཉིས་གནས་པ་ཡིན་དེ། ཞེས་  
གསུངས་པས་དེ་གཉིས་བཞེད་པ་ཅུང་  
མི་འདྲ་བ་སྤྲོད་བས་སྤྲོད་དཔྱད་ལྟར་  
དག་གིས་དཔྱད་ཅིག

ཁྱི་དུག་གཉན་རིམས་པར་དུ་སྤྲོད་ལ་  
ཞུགས་ནས་སྟོན་པར་གྱུར་པའི་ཁྱིའི་སྤྲོད་  
སྤྲོད་པའི་དུག་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། ལྟའི་  
སྤྲོད་སྤྲོད་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་

མན་ངག་ཀྱང་གྱི་ལྷན་ཐབས་དུས་མིན་  
 འཆི་ཞུགས་གཙོ་པོ་རལ་གྱི་ལས།  
 ལྷ་ནི་སྤྱི་ལུ་ལྷ་ལས་ཐིམ་པའི་དུས།  
 ལྷ་པོའི་ནང་ཆན་ཕྱི་ལྷ་མིག་བཞིར་.....  
 ཐིམ། དེ་ལས་མཆོད་པའི་ཕྱི་དྲག་  
 ཅེས་གྲགས་སམ། རང་པོ་སྤྱི་ལུ་དུས་  
 པདྨ་ཏ་ཡི་རིགས། ས་ཟ་འཕྱང་བྱེད་  
 ཀྱན་འགྲོ་ནག་པོ་ཞེས། ཕྱི་སྤྱང་སྤྱང་  
 ཞུགས་འགྲོ་བར་འཆི་བ་ལས། སྤེ་བ་  
 ངན་སང་སྤྱི་པའི་སྤྱན་ལམ་བཏབ། དེ་  
 ཕྱིར་འདི་ཡི་འཛུམ་བཅོས་འབད་པ་.....  
 གཅེས། མཆན་ཉིད་ཕྱི་དེ་འོན་ལང་ཁ་  
 ཅུ་འཇག་ ཁ་གདངས་མགོ་པོ་སྤྱང་  
 ཅིང་མཆུག་མ་ལམ། དེ་ཡི་མཆི་བར་  
 དྲག་བབས་སྤྱགས་པ་དང་། དབྱགས་  
 ལ་དྲག་བབས་ཁ་སྤྱངས་ཐོག་པའམ།  
 མིག་ལ་བབས་པས་མཐོང་ཡང་དྲག་.....  
 ལྷོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཕྱི་དབྱེ། དབྱེ་ཞེས་མི་གཙང་པའི་  
 བད་ཉིང་ཡིན་པས་འདིར་ཕྱི་ཡི་སྤྱང་.....  
 ཁའི་དྲག་པའི་མིང་ཡིན་ཞེས་སྤྱི་སྤྱི་  
 སངས་ལྷན་ལྷ་མཆོས་མཇུག་པའི་མན་  
 ངག་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྤྱན་ལས་.....

གསུངས།

ཕྱི་གཞོབ། ཕྱི་སྤྱི་སྤྱི་མེར་བསྐྱེགས་པའི་  
 ཐལ་པའི་མིང་སྤྱི། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསྐྱེགས་བསྐྱེག་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་.....  
 མཇུག་པའི་གས་རིག་སྤྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཕྱི་  
 གཞོབ་ཕྱི་སྤྱི་སྤྱི་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ། ལྷན་  
 པས་མ་ཆོད་སྤྱངས་པ་འདུལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་ལ་ལ་རི། མིང་ལྷང་ཁུ་མིང་གི་  
 ལྷན་གྲངས་སྤྱི་སྤྱི། མཁས་དབང་  
 མཆོན་རབ་ལོ་ལྷན་མཇུག་པའི་ཕྱི་སྤྱི་  
 ལྷན་གྱི་འབྲེལ་དཔེ་བསྐྱེགས་པ་ཡིད་.....  
 བཞིན་འདོད་འཛིན་ལྷན་བཟང་ལས།  
 མིང་ལྷང་ཁུ་ལྷན་འམ་ཕྱི་ལ་ལ་རི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་ལྷ་མཆོལ་ལྷ། ཕྱི་ལྷ་དེ་པོ་སྤྱི་  
 དང་ལྷན་དམར་ཞིང་མཆུག་སྤྱི་དཀར་.....  
 པོ་ཅན་གྱི་མིང་སྤྱི། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསྐྱེགས་བསྐྱེག་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་.....  
 མཇུག་པའི་གས་རིག་སྤྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མཆོལ་  
 ལྷ་ལྷན་དམར་ཉིང་དཀར་མིང་། དེ་



ཡང་རྟ་དང་དེ་པོ་ལོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཁྱིམ་གསར་དུབ། ཁྱིམ་ཐབ་ཅེས་  
བག་མའི་མིང་ཡིན་པས། འདྲིར་བག་  
མ་གསར་པ་སྤངས་ནས་འཕྱིག་པ་མང་  
དུ་སྤྱད་པས་དུབ་པ་ཉེ་ངལ་བར་གྱུར་  
པའི་དོན་ནོ།

ཁྱེ་མཚོག་ སྤང་པ་ཆེ་རྒྱུ་མ་གྱི་ནང་  
ན་སྤང་ཆེན་ས་སྤང་མཚོག་ཡིན་པ་ལྟར་  
རིགས་མཐུན་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་  
གཙོ་པོར་གྱུར་པའི་མིང་།

ཁྱེ་ལྟགས། སྤོན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་  
སྤྱར་བའི་རིན་པོ་ཆའི་རིགས་ཤིག་གི་  
མིང་ཉེ། ཀྱན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་  
སྤང་པས་མཛད་པའི་རིན་པོ་ཆེ་བརྟག་  
པའི་གཏམ་ཅིན་མ་ཉིད་མཛད་ཁང་  
ལས། ཁྱེ་གི་རྒྱ་མཚོར་ནོར་བུ་མེད་  
སྤྱགས་པས། ཁྱེ་སྤྱགས་ཞེས་གྲགས་  
གཞི་གདན་ལྗང་སྤྱུ་མང་། གཞན་དུ་  
ཁ་དོག་རིགས་ལྡས་གྲ་རིགས་དཔེ།

ཁྱེ་པར་ཅན་ནི་མཁའ་ལྗང་རྩལ་སྤྱེས་  
གྱིས། དུག་སྤྱལ་ཚོས་པས་སྤྱགས་ཤིང་  
འཆི་བའི་ཆེ། ལས་ནི་ལྷགས་སྤངས་

དོན་སྤང་བེ་རྒྱུ་རི། རོ་པོར་གྱུར་པ་  
བསྐྱེད་མ་ཤིན་དུ་སྤྱེ། དབང་པོས་ཐོབ་  
ན་གཙུག་ནོར་བུ་ཅེས་ཡང་། ཁང་  
བཟང་རྒྱུ་པར་རྒྱལ་བའི་ཀ་བ་ནི།  
བརྒྱད་ཁྱི་བཞི་སྤང་ལྟ་ཡི་བེ་རྒྱུ་  
སྤོན་པོར་མདོ་ལས་གསུངས་པ་མ་  
མཐོང་ཉམས། འཁོར་ལས་སྤྱར་ཐོབ་  
ཁྱེ་ནོར་བུ་པས་དཀོན། ལལ་པ་  
གཞུ་སྤྱང་འདྲོ་མཐོང་མདངས་ཅན།  
མཁའ་ལ་བརྟག་ན་ཕྱི་ནང་བསྐྱེད་མེད་  
གསལ། དམའ་སར་འཕྱེད་ཉམས་སེལ་  
ལྟར་དངས་པ་རབ། ཀྱང་ལྟལ་ནས་  
དོན་དོ་སྤང་འདྲ་ཅོག་ཅམ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁྱེ་ལྟ། སྤོན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་སྤྱར་  
བའི་ཨ་རུ་དང་། རུ་རྟ། སྤྱད་ག  
པོང་ང་ནག་པོ། སྤོ་ཅི་བཅས་ལྟའི་  
སྤྱར་ལྟའི་སྤོན་གྱི་མིང་ཉེ། ཀྱང་རོང་  
སྤོན་སྤོན་དོན་གྱུ་གྱིས་མཛད་པའི་རིག་  
ཟིག་ཤེུ་ལའི་རྒྱལ་པ་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟན་  
ཐབས་རིན་པོ་ཆའི་འཁོར་ལ་ལས།  
དང་པོ་ལྟ་རྒྱས་རྒྱ་གར་ཤར་སྤྱགས་གྱི།  
རྒྱལ་པོ་སང་གྱ་ཡུ་ལ་རྩེ་འབངས་ལ།

ལྷ་མྱེན་གདུག་པའི་གནོད་པ་སྤྱོད་ཆོག་ས་  
 བྱང་། རྩེ་འབངས་དགོན་མཚན་ག་  
 གསུམ་ལ་སྤྱབས་ཞུས་པས། ཐུགས་རྩེས་  
 གསང་བདག་སྤྱལ་པ་ཁྱུང་གཅིག་བྱང་།  
 ལྷ་དེར་རི་པོའི་སྤྱོད་ཆོག་གསུགས་པ་...  
 ལས། བདག་དོན་གནོད་པ་ཞི་ནས་  
 བདེ་ལྡན་གྱུར། བཅ་ཞིག་ཁྱུང་དེ་ལྷ་  
 ངན་འདྲེ་ཞེས་པས། རྩེ་པོས་ནམ་  
 མཁའ་ལྗང་ལ་འདི་སྤྱོད་ཞུས། བདག་  
 ཅག་ད་བར་བདེ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱིས་དྲིན།  
 ད་ནི་ལྷ་པོ་འདས་ན་རྩེ་ལྷ་པོ་བཞི།  
 ཞུས་པས་མཁའ་ལྗང་དབང་པོས་འདི་...  
 སྤྱོད་གསུངས། ཁོ་པོ་ལྷ་པོ་འདས་  
 རྩེས་སྤྱོད་དང་ཁྱེད་གྱིས་སྤྱོད་པ་  
 བཅས་པར་རིལ་བྱ་བཞིས། ལྷ་པོ་ལ་  
 བཅང་དང་ཁོང་དུ་བཏང་བས་བདེ།  
 བཅ་ཞིག་དེ་ཡང་ཟད་པར་གྱུར་པས་ན།  
 འབྱུང་ལྗང་རྩེས་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་...  
 ཀྱི་གསུངས། སྤྱོད་པ་ལྷ་པོ་ལྷ་  
 ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱུང་ལ། བཞི་གཅིག་སུམ་  
 གཉིས་ཁྱེད་དང་སུམ་ཆ་སྤྱོད། ཞེས་  
 གསུངས་ཨ་རུ་ཞོ་བཞི་རུ་ཏྲ་གཅིག་  
 སྤྱོད་པ་སུམ་གཉིས་སྤྱོད་ཆོན་ཞོ་ཁྱེད་...

དང་། ལྷ་ཆོ་སུམ་ཆ་སྤྱོད་པ་ཆད་ལྡན་  
 ན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་པོ་རོ།  
 ཁྱུང་ལྷ་པོ་དགར་སྤྱོད་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་པོ་  
 བ་ལ་བཏོས་ནས་བཏགས་པའི་མིང་...  
 སྤྱོད་ཆོག་གི་མིང་ལྷ། འདྲེ་ལྷ་པོ་  
 ཁྱུང་ལྷ་པོ་དགར་པ་བྱ་པའི་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་...  
 འདྲ། ཁྱུང་ལྷ་པོ་སྤྱོད་པ་ལྷ་པོ་མ་བསྐྱུམ་  
 པ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་པོ་རོ།  
 ཁྱུང་སྤྱོད་ལྷ་པོ་པའི་ཁ་ཆུ། ཆ་ག་  
 པའི་ཁ་ཆུའི་གཞུང་མིང་ལྷ། ཁོང་སྤྱོད་  
 དགོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། ཁྱུང་སྤྱོད་ལྷ་པོ་པའི་  
 ཁ་ཆུ་ནི། འབྱུང་ཆ་ག་པའི་མགོར་ལག་  
 པས་རིག་ཅམ་བྱས་པའི་ཆོ་ཁ་ནས་...  
 མཆིལ་མ་འཇག་པ་དེའི་གཞུང་མིང་ལྷ་  
 པས། དེས་མ་འདྲུབ་པར་ཁྱེད་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་པོ་རོ།  
 ཁྱེམ་བྱ། མཐེ་པོང་གི་མེན་མ་གང་གི་  
 ཆད་ཀྱི་མིང་ལྷ། དཔལ་སྤྱོད་དཔོན་  
 ཀམ་བཏུན་འཇིན་འཕྱིན་ལས་རབ་ཀྱས་  
 ཀྱིས་མཇུག་པའི་ཀྱུང་བཞིའི་དགར་...  
 འབྱེལ་ལས། ཁྱེམ་བྱ་ཞེས་མཐེ་པོང་  
 གི་མེན་མ་གང་གི་ཆད་ཀྱི་མིང་ལྷ།



ཡུལ་ལ་ལར་བས་བ་བའི་ཕུར་མ་ལ་.....  
 བྱེམ་ཕུ་ཞེས་བཟོད་ཀྱང་། སྐབས་  
 འདིར་གས་ཕུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤིང་  
 ལ་གཞིགས་ནས་ཆད་བསྟན་པར་ཡིན་...  
 སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐེ་བོང་གི་སེན་མ་  
 གང་ལ་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བྱིའུ་ལུས། དུས་ལ་བསྟོས་ནས་བཤད་  
 པ་ཞིག་དང་། གང་བྱག་ལ་བསྟོས་ནས་  
 བཤད་པ་ཞིག་གཉིས་མཆིས་པ་ལས།  
 དང་པོ་དུས་ལ་བསྟོས་ནས་བཤད་པར་  
 བྱི། སྟོབ་དཔོན་དཔའ་བོས་མཇུག་པའི་  
 ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་རང་འབྲེལ་ལས།  
 དེ་ལ་ནང་པར་བྱིའུ་ལུས་སུ་ཁ་བས་མ་  
 མས་པར་སྟན་བ་བ་ནི་མ་བའི་དྲོད་ཆེ་  
 ལ་བེ་སྟོབས་ཀྱང་མེད་དེ་མ་བའི་ཅ་སྟོ་  
 རྣམས་ཀྱང་མ་འགགས་ལ་ནད་པ་ཉམས་  
 དང་ལྡན། བད་ཀན་ཤས་ཆེ་བའི་མི་དེ་  
 ལྟ་བུ་ལ་སྟན་བྱིའུ་ལུས་སུ་བཏང་ན་...  
 སྟན་གྱི་མཐུ་རབ་དུ་ཆེ་བར་འགྱུར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གཉིས་པ་གང་  
 བྱག་ལ་བསྟོས་ནས་བཤད་པར་བྱི།  
 འདུལ་བ་ལུང་རྣམ་འབྱེད་ལས། བས་  
 ཀྱི་དགའ་བ་མུང་བའི་ཆེད་དུ་བྱིའུ་.....

གས་བ་ལྟར་བས་ཉུང་དུ་ཡང་ཡང་བ་...  
 བ་ལ་བྱིའུ་ལུས་ཞེས་བེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ལས་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་  
 བཤད་མེད་བཅའ་བའི་ལེའུ་འི་ནང་གི་...  
 བྱིའུ་ལུས་ཞེས་པ་ནི་དུས་ལ་བསྟོས་ནས་  
 བཤད་པར་དང་། མ་ནད་ལེའུ་འི་ནང་  
 གི་བྱིའུ་ལུས་ཞེས་པ་ནི་གང་བྱག་ལ་.....  
 བསྟོས་ནས་བཤད་པར་ཡིན་པས་.....  
 སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།  
 བྱིར་བ། ལག་མགོ་ཅུང་བད་འཁུམས་  
 པའི་མིང་ལྟ། འཆི་མེད་མཇུག་ལས།  
 ལག་མགོ་ཅུང་བད་འཁུམས་བྱིར་བ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་བྱིར་བ་གང་...  
 དང་། སྟང་དོ་གཉིས་དོན་གཅིག་ལྟ།  
 འཆི་བྱེད་དགོན་མཆོག་སྟོབས་ཀྱིས་དོན་  
 བྱིད་ལས། སྟང་དོ་བྱིར་གང་སྟང་  
 བཞི་ནི། སྟོམ་པ་གང་དེ་ཡུལ་ཆད་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ནི་མི་ལུས་ཆེ་  
 རུང་སྟོམས་པ་ཞིག་གི་བྱིར་བ་གང་...  
 དང་། སྟང་དོ་གཉིས་སྟིར་ཆད་འདྲ་བ་  
 དགོངས་ནས་གསུངས་པ་ལས། སྐབས་  
 ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ཞིང་རང་  
 གི་ལག་པའི་ཆད་ལ་གོ་དགོས་ཏེ།

མ་ཟེར་ལས། འདིར་སྒྲིམ་པ་དང་ཁྱོར་  
བ་ཞེས་པ་ནི་རང་རང་གི་ལག་པའི་་་་  
ཆད་ཀྱི་མཐེའུ་ཆུང་བཟུས་པ་ལ་བྱ་་་་  
ཞིང་། སྒང་ཆད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་སྒྲིམ་པ་  
ལྟར་སྒང་བཞི་དང་གཉིས་ལ་ནི་མི་བྱ་  
ཏེ། འདིར་རང་གི་ཞེས་སྒྲིམ་པའི་  
ཕྱར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ། ཅལ་མཐུས་ཀྱིས་བྱེའུ་སྐགས་གཞན་  
སྐག་བཅད་ནས་བ་པའི་ཤ་གཟན་གྱི་བྱ་  
རིགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ལས་བཟོས་པའི་  
མ་ཆས་འཕྱར་དཀྱིས་སྤྱོད་དང་གཉིས་ཀྱི་  
མིང་ལ་འཇུག་ཅིང་། ཕྱི་མ་མ་ཆས་ཁ་  
ལའང་ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་རུས་ཆག་  
སྒྱར་པའི་ཁ་དང་། ཤ་འདུབ་པའི་ཁ།  
སུལ་ནག་གཅར་ལ་འདེབས་པའི་ཁ་་་་  
བཅས་རིགས་གསུམ་མཆིས་པས་ཞིབ་་་  
པར་རྟོགས་འདོད་ན་གཞུ་ཐོག་ཆ་ལག་  
བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་བུལ་ལག་ལེན་དམར་  
ཁིད་ཡིག་ཆུང་ནང་དུ་གཟིགས་སྤྱོད་

ཁ་ཐོའི་ཆས། སྒན་གྱི་མདོག་དམར་  
མེར་ནག་པོ་རྣམས་འདྲེས་པའི་སྒྱར་བ་་་  
བྱས་པའི་མའི་སྒྱངས་པ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་་་་་  
འབྱར་སྒན་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པས་དེར་་་

ཁ་ཐོའི་ཆས་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་་་  
དཔལ་སྒྱངས་དཔོན་ཀམ་བཟན་འཛིན་་་  
འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་་  
རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས་གསུངས་  
སྤྱོད་། དེའི་སྒྱར་སྤྱོད་དངོས་ནི། མན་  
ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། དེས་མ་ཐུབ་  
ན་ཁ་ཐོའི་ཆས་ཀྱི་གདུལ། ཡུང་སྒྱུར་  
ཅ་ཅ་བཅོད་ཞུན་པོ་ཆོས་རམས། ས་  
ཐོག་ལ་སྒྱང་གོང་མ་སྤྱོད་ཡི་བྱན། རི་  
ཐོང་རིལ་མའི་ཞུན་ནན་གང་འཕྲོད་་་་  
སྒྱར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁ་ཐོའི་ལུམས། སྒྱངས་པ་དང་མ་  
ངན་འདུལ་བྱེད་ལུམས་ཀྱི་སྒྱར་སྤྱོད་ཞིག་  
གི་མིང་ཏེ། མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་ཡན་ལག་  
མའི་ལེའུ་ལས། ཡུང་སྒྱུར་ཅ་ཅ་  
བཅོད་ཞུན་པོ་ཆོས་རམས། ས་ཐོག་  
ལ་སྒྱང་གོང་མ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡི་བྱན། རི་ཐོང་  
རིལ་མ་ཞུན་ནན་གང་འཕྲོད་སྒྱར།

ཞེས་པ་འདི་ལ་ཁ་ཐོའི་ལུམས་ཞེས་སྤྱོད་་་  
འབྲེལ་མཁས་པ་ཀུན་ཞལ་མཐུན་པར་་་  
སྒྱང་།

ཁ་མ། ས་ཐོན་བཏབ་ནས་ཞག་དུག་  
ཅུའི་དུས་སྒྲིན་པའི་ནས་ལ་བཞེད་པ་་་་



ཞིག་དང་། རྒྱ་མཚན་འབྲས་ལྗངས་  
 སྐྱེས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 འདྲ་བ་ཆེ་ཞིང་། རྒྱ་མཚན་འབྲས་ལྟ་བུ་  
 མཚུངས་པ། གྲུ་མ་ཅན་འབྲས་དཀར་  
 བྱ་ཆུང་བ་འོད་འཛེར་ཞིང་འཇམ་པ་  
 ཞིག་ཡིན་པར་བཞིན་པ་ཞིག་དང་.....  
 གཉིས་མཆིས་པས་ལྟ་མ་བྱུང་མཁར་སྒྲོ་  
 སྒྲོས་ཀྱིས་པོས་མཇུང་པའི་བཤད་ཀྱང་  
 གྱི་འབྲེལ་པ་མེས་པའི་ཞལ་ལྟ་དང་།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུང་པའི་དྲི་མེད་...  
 ཤེལ་ལྟ་གཉིས་ཀྱིས་བཞིན་པ་དང་།  
 ཕྱི་མ་ལྟ་སྤྱད་སངས་ཀྱིས་ཀྱི་མཆོས་...  
 མཇུང་པའི་བཤད་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་པོ་  
 ལུན་ཀྱིས་བཞིན་པའོ།

ཁྱེད་རྒྱ་མཚན་། སེར་པོ་ཁྱེད་རྒྱ་མཚན་གྱི་  
 བསྟན་མིང་འབྲི་སྒྲུལ་ཞིག

ཁྱེད་སྐྱེས་། ཕྱེད་ལས་ལ་བསྟན་ནས་  
 བཏགས་པའི་རྒྱ་རུ་རའི་མིང་གི་ནམ་...  
 གྲུངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
 མཇུང་པའི་གསལ་རིག་སྒྲུར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཁྱེད་

སྐྱེས་རྒྱ་རུ་འི་མིང་ཡིན་ཡང་། སྐྱེས་  
 འགར་བ་ཤིག་ལའང་འདུག ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁྱེད་སྐྱེས་ཟླ་བུ། མངལ་དུ་བྱ་རྒྱུ་  
 ཆ་ཤིས་ལས་ནས་སྐྱེས་དུ་བྱུར་དེ་ལྟར་...  
 དུ་གསང་ལམ་ནས་ཟླ་བུ་བྱུར་དེ་ལྟར་...  
 ཁྱེད་འདྲེས་པར་འཇག་པའི་མངལ་སྐྱེས་  
 གྱི་མིང་།

ཁྱེད་སྐྱེས་ལྟེ་མ་པོ། སྐྱེས་མཚན་གྱི་ཁྱེད་  
 རོ་མངལ་དུ་འདྲིལ་ནས་སྐྱེས་དུ་བྱུར་...  
 དེ་བྱ་སྤྱད་དང་ཀྱི་ཞབས་མཁེགས་པོར་  
 བྱུར་པའི་ཆབས་སྐྱེས་གྱི་མིང་ཡིན་ཞེས་  
 བཟླ་འབྲུམ་པས་མཇུང་པའི་ཀྱང་.....  
 བཞིན་དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ཁྱེད་གིས་ཐོག་གཏར་བ་དང་མས་པ་  
 སྐྱེས་ཀྱིས་ལས་ཀྱི་བྱངས་ཁྱེད་ཤོར་...  
 བས་དཔ་མེད་དུ་འབྲེལ་བར་བྱུར་པའི་  
 དོན་དེ། འབེ་སྤྱོད་ཆེ་དབང་ཀྱན་  
 བྱུར་གྱིས་མཇུང་པའི་གཏར་གའི་མཚན་  
 འབྲེལ་ཉེས་པ་གསལ་སྐྱེས་ལས། ཁྱེད་  
 གིས་ཐོག་ཅེས་ཁྱེད་གཏར་མང་ནས་...  
 རྒྱང་ཁ་ལངས་དེ་དཔ་མེད་དུ་འབྲེལ་...  
 བར་བྱུར་པའི་དོན་དེ། གཞན་ཡང་

མས་པ་དང་། ལྷ་ཐག་མང་དུ་ཤོར་བ་  
སྐྱེས་ལའང་རིགས་འགྲོའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐག་ཅན། ལུག་རིང་དུ་ལུས་ལ་ཞེན་  
པའི་ཐག་ནད་ཅན་པ་ཏྲེ་རྩིང་པའི་དོན་  
ནོ།

ཐག་ངན། ལ་བས་ཀྱི་དངས་མ་མ་ཞུ་  
བ་ལས་བྱང་བའི་ལུས་ལ་གནོད་པའི་་་་  
ངན་ཐག་ཅ་ལམ་དུ་ཤོར་བའི་མིང་ཏྲེ།  
ལྷག་ཆང་ལ་ལྷ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་་་་་  
གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་  
ཆེག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་  
གསལ་བར་ལྟན་པའི་མེ་ལང་ལས།  
མཆིན་གནས་དངས་མ་མ་ཞུ་བས།  
དངས་སྐྱེས་འདྲེས་པའི་ཐག་མང་་་་་  
འཕེལ། ལུས་ལ་གནོད་པའི་ནད་འགྱུར་  
ཕྱིར། ཐག་ངན་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐག་གཙོད་རལ་པ་ཅན། འཁར་  
སྐྱའི་གབ་མིང་ཡིན་པར་དེུ་དམར་་་་  
དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་་་་  
གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་  
ཆེག་ཏྲེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས་་་་་

གསུངས།

ཐག་འབྱུང་། བྱེད་ལས་ལ་བཟླས་  
ནས་བཏགས་པའི་བ་ཤ་ཀའི་གབ་མིང་་  
ཞིག་ཏྲེ། དེུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆེག་ཏྲེར་་་་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཐག་སྐྱེམ་  
དང་ནི་ཐག་འབྱུང་ནི། བ་ཤ་ཀ་ཡི་  
གབ་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

ཐག་ནད། ལུས་བྱངས་བདུན་གྱི་ལ་  
བྱལ་གྱི་ཐག་དེ་ཏིད་རང་གི་ལྡང་ཆད་་  
ལས་འཕེལ་བའམ་བྱད་པ་སྐྱེས་གྱིས་་  
ལྷགས་སུ་ལྡང་ནས་ལུས་སྐྱེས་ལ་གནོད་  
པའི་ནད་དུ་གྱུར་པའི་དོན་ཏྲེ། སྐྱབ་  
དཔོན་དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་་་་་  
ལག་བརྒྱད་པ་ལས། ཏིས་པ་གཞན་  
ལྟར་ཐག་དག་གི་གཞན་གྱིས་དབང་  
གིས་ཏིས་མིན་ཀྱང་། དེ་ནི་ཏིལ་མར་  
ཆེག་པ་ལྟར། ནད་གྱི་ལྷ་རུ་བཞག་པ་  
ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུས་ཀྱང་  
མཆིན་བྱས་སོ།

ཐག་ཐོས། མཁུར་ཆོས་དང་། མཐིལ་



པའི་སྐྱེས་ཀྱི་ཐག་གི་དམར་ཆ་རྒྱམས་  
ཡལ་ནས་མདོག་དཀར་པོར་མ་སེར་.....  
པོར་གྱུར་པའི་དོན་ནི།

ཐག་དབལ་ཆགས། མཚན་ཐག་དྲིད་  
ཀྱིས་སྐམ་ནས་མའི་ནང་དུ་ཐག་རྩ་དོག་  
པོར་གྱུར་པའི་དོན་དེ། དར་མ་སྐྱ་  
རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་ཆས་གྲགས་ཀྱིས་.....  
མཇུག་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀར་.....  
འགྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱ་ལས།  
ཐག་དབལ་ནི། ཐག་རྩ་འདྲིལ་བའོ།  
ཞེས་དང་། བཀྲ་འབྱུང་པས་མཇུག་  
པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས།  
ཐག་དབལ་ཆགས་ནི། མའི་ནང་དུ་  
ཐག་རྩ་དྲིད་ཀྱིས་སྐམ་ནས་འདྲིལ་བའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ།

ཐག་འབྱེད། བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་ནས་  
བཏགས་པའི་སྒྲུ་རྩ་རའི་མིང་གི་རྒྱམ་.....  
བྱངས་ཤིག

ཐག་སྐྱོན་གཞོན་ཅུ། ཐག་ཐོག་པ་  
དང་སྐབས་འགར་དར་ཡ་ཀན་ཞེས་ཟེར་  
བ་དེའི་གཤམ་མིང་ལྟེ། དེས་ཆོག་ནི།  
དེས་ཐག་ངན་སྐམ་པར་བྱེད་རྒྱས་ཤིང་།  
ཀྱང་དང་ལུ་མ་གཞོན་རྒྱའི་སྐབས་.....

དགོས་པར་བཤད་པས་དེའི་དོན་ཡིན་...  
ཞེས་ཤིང་དགེ་དྲུང་འཆོ་བ་གུ་རུ་འཕེལ་...  
ཀྱིས་མཇུག་པའི་སྐྱ་གྱི་བདེ་བལྟས་.....  
དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྒྲོ་  
གསལ་མགྱོན་པའི་རྒྱ་ལས་གསུངས།

ཐག་ཆབས། མ་ནད་གསར་རྒྱིང་  
གཉིས་ཀྱི་ཡ་བྱལ་གསར་པ་ཐག་གི་.....  
ཤས་ཆེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་  
ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། དབྱེ་བ་ཐག་  
ཆབས་སྒྲུང་ཆབས་རྒྱམ་པ་གཉིས། དེ་  
རྒྱ་དང་པོ་སྒྲོ་མཚན་ལས་བྱུང་ཕྱིར།  
གསར་པའི་དུས་ནས་ཐག་ཆབས་ཞེས་  
བྱ་ལྟེ། རྒྱིངས་ནས་སྒྲུང་དང་བསྐྱེདས་  
པས་སྒྲུང་ཆབས་སོ། ཞེས་དང་།

དབལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བལྟན་འཛིན་...  
འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་...  
རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཐག་  
ཆབས་ནི་བྱེད་མེད་ཀྱི་ཁམས་དམར་.....  
པའི་སྐྱེས་མ་སྒྲོ་མཚན་ཀྱིས་ལྷག་པའི་...  
ལས་བྱས་ནས་ལྟ་གའི་གནས་སུ་མ་.....  
བབས་པ་སྐར་ཡང་དྲངས་མ་རྒྱ་བའི་...  
ཅའི་ནང་དུ་སྒྲུང་གིས་གཏོར་བ་ལས་...  
བྱུང་བའི་ནད་གསར་དུ་པོག་མ་ཐག་པ་





པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་པར་  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་  
ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་  
སྟེ་ལྷུང་ལས་གསུངས།

ཁྱེད་ཀྱིས་རྟོག་པར། ཁྱེད་ཀྱིས་ཞེས་རྟོག་  
པས་རྟོག་ནས་ཟས་འཚོལ་བར་བྱེད་  
པའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་མིང་ལ་བཞེད་པར་  
ཞེས་དང་། མཚུ་ཐེར་གཉིས་ཀས་ཟས་  
འཚོལ་ཏེ་ཁྱེད་པ་རྟོག་བྱ་རྟོག་བྱེད་པའི་  
བྱ་རིགས་ཀྱི་མིང་ལ་བཞེད་པ་ཞེས་དང་  
གཉིས་མཆིས་པས། རྟོག་པ་ཐེ་ཐེད་  
སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་  
བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལྟེ་ཐེད་དང་།  
ཐེ་མ་ཐེ་མས་པ་ཚེ་དབང་གིས་མཛད་  
པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཚེ་ག་དོན་  
ཏི་མར་གསལ།

མཁའ་ལྷིང་དགྲ་ རུས་པ་ལ་བཞུས་  
ནས་བཏགས་པའི་ཀྱི་ཕྱི་ལའི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་སྟོན་པར། ལྷུང་ཚེ་ལྷ་རྒྱ་  
པ་རིན་ཚེ་དཔལ་གྱིས་མཛད་པའི་  
དངུལ་ཆུང་ཞེས་གསུངས་ལས། མཁའ་  
ལྷིང་དགྲ་ཞེས་ཀྱི་ཕྱི་ལའི་མིང་ཡིན་ཏེ།  
དེ་ལ་ཅི་ཏི་ཐུར་མཁའ་ལྷིང་དགྲ་ཞེས་

ཟེར་ན། ཀྱི་ཕྱི་ལ་དུག་མ་བཏོན་པའི་  
ཐུ་བཞུར་ནས་ཟན་དང་ལྷ་དུ་ཐུར་ཏེ་  
བྱ་རིགས་ཀྱི་ཕྱི་ན་དེའི་རུས་པས་བྱ་  
རིགས་ཀྱིས་ནས་འཕུར་མི་སྟེ་པར་  
འཕུར་བས་སྟེ། གཞན་དུ་བྱ་འཕུར་  
ལེབ་ཟེར་བ་ཡང་དེ་དོན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁའ་ལྷིང་བཏུད་ཅི། བྱ་ག་པའི་  
ཐུན་གྱི་གཞུང་མིང་ཐེ། རྟོག་ཐུར་མཁའ་  
བ་མཉམ་ཏིད་དོ་ཞེས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྟེལ་ལས། མཁའ་  
ལྷིང་བཏུད་ཅི་ནི་བྱ་ག་པ་ཐུད་དཀར་  
གྱི་ཐུན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁའ་གོང་། དཀར་གོང་གི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་སྟོན་པར། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྟོར་གྱི་མིང་ཚེ་ག་  
ཏིར་མཁའ་དོན་གསལ་ལས། མཁའ་  
གོང་ཐུན་དོ་དེའི་ཐུག་དོར། གདུག་པ་  
ཆར་གཙོད་ཨ་དཀར་རྣམས། དཀར་  
གོང་དོ་ཡི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མཁའ་བཏུད་ཅི་ནས་བཙུམ་པ།

ལྷི་གཙུག་དང་། སྒྲིན་དབྱག ལྷ་ཅེ།  
 ཡ་ཀན། ལྷིང་ཁ། ལྷེ་བ། མཚན་  
 མ། ཀླང་མཐིལ་བཅས་ཀྱི་གནས་  
 བརྒྱད་དུ་མཛེ་ནད་ལྷགས་པའི་རྟགས་...  
 ལུ་ཤ་རྩོ་བྱང་བའི་དོན་དེ། བཟྱ་  
 འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་...  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། མཁལ་བརྒྱད་ཅེ་  
 བས་བཅོམ་པ་ནི། ལྷི་གཙུག་དང་།  
 སྒྲིན་དབྱག ལྷ་ཅེ། ཡ་ཀན། ལྷིང་  
 ཁ། ལྷེ་བ། མཚན་མ། ཀླང་མཐིལ་  
 བཅས་བརྒྱད་ནི་ཁམས་ཀྱི་དངས་མ་...  
 གནས་སའི་མཁལ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་དེ་...  
 དག་གི་གནས་སུ་མཛེ་ནད་ལྷགས་པའི་  
 རྟགས་ཤ་རྩོ་བྱང་བའི་དོན་ནི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁལ་པོ། རྒྱ་སྒྲིགས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་ལ་  
 ཆ་བཟུང་བ་དེའི་མིང་ཡིན་ཞེས་སྟག་པོ་...  
 ལྷང་རིགས་བརྒྱན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞིའི་བརྒྱ་བཀྲོལ་རྣམ་རྒྱལ་ཨ་...  
 རུའི་ཕྱོང་བ་ལས་གསུངས།

མཁལ་རྟེན། མཁལ་མ་དང་རྟེན་པ་  
 གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།

མཁལ་ཁྲུང་། ལྷལ་ཆོགས་བརྒྱ་གཞི་

པ་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཆོན་གང་རེ་...  
 གཞལ་བའི་གནས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། བཟྱ་  
 འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་...  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། མཁལ་ཁྲུང་ནི།  
 ཆོགས་པ་བརྒྱ་གཞི་པའི་གཡས་གཡོན་...  
 དུ་ཆོན་རེ་གཞལ་བའི་སར་ལས་དྲང་...  
 སྤར་ལངས་སྐབས་ཁྲུང་བྱ་ལྷ་བུའི་ཀླང་  
 ཀླང་རེ་འབྲུང་བས་དེ་ལ་བཟུང་ཞིང་།  
 དེའི་འོག་དུ་མཁལ་འབྲས་གནས་པས་...  
 སེན་དུ་གཉན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

མཁལ་ལྗང་། མཁལ་མ་དང་ལྗང་  
 པ་གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།

མཁལ་མཆིན། མཁལ་མ་དང་མཆིན་  
 པ་གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།

མཁལ་ཨ། དོན་ལུའི་ཡ་གུལ་སྐལ་  
 ཆོགས་བརྒྱ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་ཐད་  
 བ་གནས་ནས་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ཁམས་འབྱེན་...  
 ལྷམ་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དོན་གྱི་མིང་ལྟེ།  
 རྒྱང་འཕྲང་ལས། མཁལ་མ་ནི། རྒྱབ་  
 ཀྱི་སྐལ་ཆོགས་བརྒྱ་བཞི་པ་ནས་མར་...  
 བར་བའི་རྒྱལ་དུ་གནས་པ། མདོག་  
 ཁམ་ནག རྒྱབ་དུ་ཆོལ་བུས་གཡོགས་པ་



ཞིག་གི་ ཞེས་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་  
ནི། བཟ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་  
བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། མཁའ་  
མས་རི་རྩ་འབྱེན་ལྷ་མ་སྤྲུལ་བྱེད་ཅིང་  
རྩ་བས་སྤྲུལ་ཐོས་པར་བྱེད་པ། ཞེས་  
དང་། གོང་སྐད་དཀོན་ཅན་བདེ་ལེ་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས།  
མཁའ་མ་རྩ་ཁམས་རྩ་ཡི་རྟེན། རི་རྩ་  
འབྱེན་ལྷ་མ་ལས་བྱེད་དོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མཁའ་མ་རྩ་ཤོར། མཁའ་མར་རྩ་  
ཁམས་འཕེལ་ནས་མེ་རྫོང་ཤོར་བའི་.....  
དོན་དེ། བཟ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། མཁའ་  
མ་རྩ་ཤོར་ནི། མཁའ་མ་རྩ་ཁམས་  
འཕེལ་ནས་མཁའ་རྫོང་ཤོར་བ་ལ་ཐེར་  
བ་ལས། གཞན་དུ་མཁའ་མའི་ནང་རྩ་  
ཤོར་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མཁའ་མའི་རྩ་ནག་ ཆེགས་པ་བརྩ་  
བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་ནས་ཕྱིར་ཆོན་  
རེ་དང་ཕུན་རེ་གཞུལ་བའི་སར་གནས་  
པའི་མཁའ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་ནག་

གཉིས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། པོད་མཁས་པ་མི་  
པམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་ཀུལ་གྱིས་མཛད་  
པའི་ལུས་ཐིག་སྤྲུལ་བ་ལྟར་བྱའི་མེ་ལང་  
ལས། མན་ཆད་མཁའ་མའི་རྩ་ཡིན་  
བརྩ་བཞི་པའི། ཐད་ཀར་མཁའ་མའི་  
རྩ་ནག་ཅེས་སུ་གྲགས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མཁའ་མའི་རྩ། མཁའ་མའི་ཕྱི་ནས་  
བདུམས་བྱེད་ཀྱི་ལུན་ཕྱིའི་མིང་ལྟེ།  
ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་ན་མཐོན་པའི་  
རྩའི་ཐད་དུ་གཟིགས་ཤིག

མཁའ་རྩ་རྒྱུད་འདེགས། བྱེད་ལས་  
ལ་བརྟེན་ནས་བརྟགས་པའི་བསྐྱེད་ཕྱི་  
སུལ་ན་གནས་པའི་མཁའ་མ་དང་.....  
འབྲེལ་བའི་རྩ་དཀར་གྱི་མིང་ལྟེ། བཟ་  
འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་.....  
དཀར་འགྲེལ་ལས། མཁའ་རྩ་རྒྱུད་  
འདེགས་ནི། ལུས་དང་པོར་ལངས་  
པའི་སྐབས་བསྐྱེད་ཕྱི་རྩ་དུ་སུལ་རིས་  
ཤིག་འབྱུང་བས་དེར་གནས་པའི་མཁའ་  
མ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་དཀར་གྱི་མིང་  
ལྟེ། དེས་རྒྱུད་པ་འདེགས་འཛོག་གི་བྱ་  
བ་ཤིས་ཆེར་བྱ་བའི་ཕྱིར་མིང་ཡང་དེ་

ལྟར་དུ་གྲགས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

མཁལ་རྩ་འཆུས་པ། དཔྱིའི་ཉིང་  
དུ་བྱག་པའི་མཁལ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་  
རྩ་ཅ་སྤྱ་གུ་ཅན་ནམ་མཁལ་མའི་རྩ་  
ནག་གང་རེད་ལ་བརྟུངས་འགྲམས་སྟེར་  
ནས་རང་གི་གནས་ལས་ཁ་འཆུས་པར་  
གྱུར་པའི་དོན་དེ། གོང་སྐད་དཀོན་  
ཅོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་  
དམར་ལས། མཁལ་རྩ་འཆུས་ཞེས་  
མཁལ་མ་དང་འབྲེལ་བའི། དཔྱི་ཉིང་  
བྱག་པའི་སྤྱ་གུ་ཅན་གཉིས་སམ།  
མཁལ་མའི་རྩ་ནག་གཉིས་པོ་བརྟུངས་  
འགྲམས་ཀྱིས། རྩ་འཆུས་འགྲོ་འདུག་  
དཀར་བར་གྱུར་པའི་དོན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁལ་རྩ་རྩས་ཞེན། བཟླ་མང་ཉིང་  
ན་གནས་པའི་མཁལ་མ་དང་འབྲེལ་  
བའི་རྩ་ནག་གི་མིང་ཉི། པོད་མཁས་  
པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་  
མཛད་པའི་ལུས་ཐིག་སྟེ་བ་ནོར་བུའི་མི་  
ལོང་ལས། བཟླ་མང་ཉིང་གི་མཁལ་  
རྩ་རྩས་ཞེན་གཉིས། ཞེས་གསུངས་པ་

ལྟར་རོ།

མཐུར་བཀའ། སྐད་གྱི་ཁུ་བས་ས་  
རྩབ་པར་མཐུར་བའི་ནང་ཁྱིའི་སྐྱ་  
བཀའ་ཉི་ཡུན་དུ་དཔོ་བའི་དོན་ནོ།

མཐུར་ཆས། མཐུར་བའི་ཕྱི་རོས་གྱི་  
པགས་པའི་ཉིང་དུ་ཆོས་བྱག་པ་ལྟར་གྱི་  
བཀྲགས་སམ་མདངས་གྱི་མིང་ཡིན་  
ཞིང་། སྐབས་འགར་མཐུར་ཆོས་འོག་  
གི་རྩས་པ་འབྱར་པོ་ལའང་འཇུག་པས་  
སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།

མཐུན་གང་། སར་མ་བཞིའི་ཁུ་ཚུར་  
བཅིངས་པའི་ཉིང་མཐེ་པོང་གི་ནེུ་  
ལའི་རི་མ་མི་མཛོན་ཅམ་སྤུར་བའི་བར་  
ཚད་གྱི་མིང་ཉི། མི་ཡམ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་  
མཆོས་མཛད་པའི་བྱང་ཁོག་ལུས་ཐིག་  
ལས། མཐུན་གང་ཞེས་གྲགས་ཁུ་ཚུར་  
བཅིངས་བྱས་ནས། མཐེ་པོང་ནེུ་  
ལའི་རི་མ་དབུས་སྤུམ་པོ། མཐུབ་  
ཆོགས་ལ་སྤུར་མི་མཛོན་ཅམ་བྱས་པའི་  
ཚད་དང་འདྲ་བ་ཉིད་དུ་ནམ་པར་  
བཞག་ ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཐུད་དཔུད། ཟབ་གནད་གྱི་མན་  
ངག་གུད་དུ་སྐས་པའི་དཔུད་གྱི་མིང་



མྱེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
 འཇིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། མཐུད་དཔུད་ཟབ་གནད་  
 མན་ངག་ཅན། བྱད་དུ་སྤྱོད་པའི་  
 དཔུད་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

མཁྱིལ་མ། ལག་སྒྲིའི་མིང་གི་ནམ་  
 བྱངས་ཤིག་མྱེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཚིག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མཁྱིལ་  
 མ་ལག་པའི་སྒྲེ་ཡི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁྱིལ་སྒྲན། དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་ལྟར་  
 མཁྱིལ་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ནས་འདྲིལ་  
 པའི་སྒྲན་གྱི་མིང་མྱེ། མན་ངག་ཡོན་  
 ཏན་ཁྱུད་ལས། དྲངས་མ་མ་ཞུ་མཆིན་  
 གནས་མཁྱིལ་པར་ལྷུང་། མཁྱིལ་པའི་  
 ཚི་ཆགས་འདྲིལ་བ་ལྟར་མཁྱིལ་སྒྲན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁྱིལ་ཆེན་གསུམ། མི་མཁྱིལ་  
 དང་། རྟོན་མཁྱིལ། ཉ་མཁྱིལ་གསུམ་

གྱི་བཟུས་མིང་མྱེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྤེལ་བྲེང་ལས།  
 མི་མཁྱིལ་དོན་མཁྱིལ་ཉ་མཁྱིལ་གསུམ།  
 མཁྱིལ་ཆེན་གསུམ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁྱིལ་པ། རང་ལོ་ལ་བཟུས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་ཀྱི་་་་་  
 མིང་མྱེ། བྱང་པ་རིག་ལྟན་ནམ་ཁུལ་  
 བྱགས་བཟང་གིས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
 བཟུང་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་བཟུས་  
 པ་ལས། ལྷུམ་ལ་མཁྱིལ་བརྟེན་འབར་  
 པའི་མིང་། དེ་ལས་གྱུར་པ་བཟུ་ཅ་  
 གཅིག་ཅེས་གསུངས་པ་དང་། ལྷག་  
 ཆང་ལོ་རྩ་སྤེལ་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཚིག་  
 འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞེན་རས་་་་་་  
 གསལ་བར་ལྟན་པའི་མེ་ལང་ལས།  
 མཁྱིལ་པ་ཞེས་པ་འབར་བའི་མིང་།  
 ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་ལྷུམ་མཁྱིལ་ནས།  
 མེ་འབར་ལྷ་བྱ་དྲོད་ལྷེད་པས། མཁྱིལ་  
 པ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་དང་།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཇིན་

འཕྱིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། མཁྱེས་  
 པ་ནི། འབར་བའི་དོན་ཡིན་ཞིང་ང་  
 བོ་ནི་ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་...  
 ཡོངས་ཚྲོགས་ཀྱི་མིང་ང་། དེ་ལ་ཅིའི་  
 ཕྱར་མཁྱེས་པ་ཞེས་བཛྲོད་དམ་སྟུམ་ན།  
 ལུས་ལ་མེ་འབར་བ་ལྟར་གྱི་དྲོད་སྤྱོད་...  
 ཅིང་བས་འཇུ་བར་བྱེད་མཁན་མཁྱེས་...  
 པ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་ཕྱར་ང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ང་།

མཁྱེས་པ་ཁྲ་ཡ་ནག་པོ། བད་ཀྱི་རྒྱ་  
 དང་མཚན་ཉིད་ལ་བརྟུས་ནས་བཏགས་  
 པའི་གས་དཀར་བའི་མཁྱེས་ནད་...  
 གདུག་པ་ཅན་ཞིག་གི་མིང་སྟེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྱིན་...  
 ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་...  
 བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། མཁྱེས་པ་  
 ཁྲ་ཡ་ནག་པོ་ནི། ཁྲ་ཡ་ཞེས་ལོགས་  
 སྤྱར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་  
 བ་བྱེད་ཅེས་འགྱུར་བས་མཁྱེས་ནད་  
 འདིས་བྱིན་པའི་དུས་སུ་སྤྲོད་མཁྱེས་...  
 ཡོངས་ཚྲོགས་ཅ་མིག་ནས་ཤ་པགས་ཅ་  
 རུས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱེད་དེ་བྱེད་པར་བྱེད་

པས་ན་བྱེད་ཅེས་དང་། ནག་པོ་  
 ནི་ནད་ཀྱི་རང་མདོག་ལ་བརྟུས་ནས་...  
 བཏགས་པ་ཡིན་པས་མཁྱེས་ནད་འདིས་  
 བྱིན་པའི་དུགས་སུ་ཤ་པགས་སྤྲོད་ནག་དུ་  
 འགྱུར་བ་དང་། སེན་མར་ནག་མིག་  
 འབྱུང་བའི་ཕྱར་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་...  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ང་།

མཁྱེས་པའི་གོ་འཕྲོག་གོ་ས་དང་  
 སྤྱོད་སྤྱོད་ཞེས་རང་གི་གནས་ལུལ་...  
 དབང་དུ་བསྐྱར་བྱུང་པའི་ཆད་ལ་བཟུང་  
 བས་འདིར་སྤྲོད་མཁྱེས་པའི་གོ་སྤྱོད་...  
 བམ་སྤྱོད་ལ་བད་རྒྱུང་གང་རུང་...  
 གིས་འཕྲོག་ནས་མཁྱེས་པ་དབང་མེད་...  
 དུ་གྱུར་པའི་དོན་ནི།

མཁྱེས་པ་སྐྱབ་བྱེད། བྱེད་ལས་ལ་  
 བརྟུས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་...  
 བའི་མཁྱེས་པ་ལུའི་ཡ་གུལ་སྤྱང་གི་...  
 ཆར་གནས་པའི་མཁྱེས་པའི་མིང་སྟེ།  
 སྤྲོད་སྤྲོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་...  
 པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་བོ་རྒྱར་...  
 སྤྲོད་པ་ལས། མཁྱེས་པ་སྐྱབ་བྱེད་  
 ཅེས་བྱ་བ་ནི་སྤྱང་ལ་གནས་པ་སྟེ། དེ་  
 དག་གི་ལས་ནི་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་དོན་



ལ་ཡིད་གཞུང་བ་དང་། ང་རྒྱལ་  
བསྐྱེད་པ་དང་། སྒྲོ་གྲོས་དང་འདྲི་  
པ་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱེད་པའོ།  
ཞེས་དང་། དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀམ་  
བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་  
ལས། མཁྱིལ་པ་སྐྱབ་བྱེད་ནི་སེམས་ཀྱི་  
བྱ་བ་མཐའ་དག་སྐྱབ་པའི་འདྲི་དོན་  
བརྩོན་པར་བྱེད་པས་ན་སྐྱབ་བྱེད། ཅས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁྱིལ་པ་འཇུ་བྱེད། བྱེད་ལས་ལ་  
བརྩོན་ནས་བདགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་  
བའི་མཁྱིལ་པ་ལྷའི་ཡ་གུལ་ཕྱ་བ་དང་  
རྒྱ་མའི་བར་གྱི་ཆར་གནས་པའི་ཕྱ་བའི་  
མེ་རྫོང་གི་མཁྱིལ་པའི་མིང་ལྟེ། ལྟེ་  
སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་  
བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཕི་རྩུར་སྒྲོན་  
པ་ལས། མཁྱིལ་པ་འཇུ་བྱེད་བྱ་བ་ཕྱ་  
བར་ཟས་ཞུ་བ་དང་མ་ཞུ་བའི་བར་ན་  
གནས་ཤིང་། ལས་ནི་ཟས་ཀྱི་རིགས་  
ཀྱི་རིམ་པ་ཐོས་ཤིང་འབྲུང་བ་རྣམས་  
རབ་དུ་འཇུ་བ་དང་། དངས་སྤྱགས་  
ཀྱང་རྩྱང་ཟད་འབྱེད་ཅིང་ལུས་ཀྱི་རྫོང་

ལྷག་པར་བསྐྱེད་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་  
མཁྱིལ་པ་ལྷག་མ་མདངས་སྐྱར་ལ་སྤྲོ་  
པ་བཞིས་སྤྱགས་དང་སྐྱབས་ཀྱང་བྱེད་  
པར་བྱེད་པའོ། ཞེས་དང་། དང་  
སྤྱང་ཆེན་པོ་རྒྱན་གྱིས་ཕྱ་བའི་མེ་  
རྫོང་ནི། མཁྱིལ་པ་འཇུ་བྱེད་ལ་ཟེར་  
ཏེ། དེས་ཁ་ཟས་རྣམས་འཇུ་ཞིང་མེ་  
དང་མཐུན་པའི་ལས་བྱེད་པས་ན་མེ་  
རྫོང་ཀྱང་ཟེར་རོ། ཞེས་དང་། དཔལ་  
ལྷན་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་  
བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། མཁྱིལ་པ་  
འཇུ་བྱེད་ནི། ཕྱ་བའི་ཟས་སྒྲོམ་རྣམས་  
མེ་དང་མཐུན་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་  
དངས་མ་རྣམས་ལུས་བྱངས་སུ་འཇུ་  
ཞིང་སྒྲིན་པར་བྱེད་པས་ན་འཇུ་བྱེད་  
ཅས་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
མཁྱིལ་པ་ཐང་ལས་ལྷག་པ། ལུས་  
ཀྱི་རྫོང་ཁམས་ཀྱི་ལྷང་ཆད་ལས་ལྷག་  
པར་གྱུར་པའི་དོན་ཏེ། བྱ་འབྲུམ་  
པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀའ་  
འབྲེལ་ལས། མཁྱིལ་པ་ཐང་ལས་ལྷག་  
པ་ནི། ཐང་ཞེས་ཆད་ཀྱི་མིང་ལྟེ་གོང་

ཐང་དང་ཐོབ་ཐང་ཞེས་པས་མཆོན་.....  
 རྒྱས་པ་ལྟར་འདིར་མཁྱིམ་པ་རང་གི་.....  
 རྟོད་ཁམས་ཡོད་དོ་ཅག་ལ་གཞུང་ནས་  
 ཆད་གསུངས་པའི་སྟེད་ཀྱི་མཁྱིམ་གྱི་མ་  
 གང་ཡིན་པས་དེ་ལས་ལྷག་པར་གྱུར་.....  
 པའི་དོན་ནོ། ཞེས་དང་། མན་ངག་  
 ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། དེ་ལ་ཆ་བ་ཞེས་  
 བུའི་ངོ་མོ་ནི། མཁྱིམ་པའི་མེ་རྟོད་  
 ཐང་ལ་ལྷག་པ་ཡིན། ཅི་ཕྱིར་མཁྱིམ་  
 པ་སྐྱུ་མ་བཅས་ནི་ཞིང་ཆ། ཡང་ཞིང་  
 རི་མནམ་འབྲུ་ཞིང་གསེར་བ་དེ། ཐང་  
 ལ་ལྷག་པའི་ཆ་བའི་རྟགས་སུ་འབྱུང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་རུ་བྱུང་།

མཁྱིམ་པ་མཐོང་བྱེད། བྱེད་ལས་ལ་  
 བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་.....  
 པའི་མཁྱིམ་པ་ལྟའི་ཡ་གུལ་མིག་གི་.....  
 ཆར་གནས་པའི་མཁྱིམ་པའི་མིང་སྟེ།  
 རྟེ་སྟེད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་.....  
 པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཁྱི་རྒྱར་.....  
 རྟོན་པོ་ལས། མཁྱིམ་པ་མཐོང་བྱེད་  
 ཅེས་བྱ་བ་ནི། མིག་ལ་གནས་པར་  
 བྱས་ནས། ལས་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཟུགས་  
 ཀྱི་བྱེད་བྱུག་རྣམས་མཐོང་བར་བྱེད་པའོ།

ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟླ་ལཱིན་ལཱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་.....  
 ལས། མཁྱིམ་པ་མཐོང་བྱེད་ནི། མིག་  
 གིས་གཟུགས་རྣམས་མཐོང་བར་བྱེད་.....  
 པས་ན་མཐོང་བྱེད་ཅེས་སོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཁྱིམ་པ་མདངས་སྤྱར། བྱེད་ལས་  
 ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་.....  
 པའི་མཁྱིམ་པ་ལྟའི་ཡ་གུལ་མཆོན་པའི་  
 ཆར་གནས་པའི་མཁྱིམ་པའི་མིང་སྟེ།  
 རྟེ་སྟེད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་.....  
 པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཁྱི་རྒྱར་.....  
 རྟོན་པོ་ལས། མཁྱིམ་པ་མདངས་སྤྱར་  
 ཞེས་བྱ་བ་ནི་མཆོན་པ་ལ་གནས་པ་སྟེ།  
 དེའི་ལས་ནི་ལུས་བྱངས་བདུན་གྱི་ཐོག་  
 མ་དངས་མ་རང་དང་སྟགས་པའི་ཁོང་  
 བས་ཁྱེ། དེ་གཉིས་པའི་ཁ་དོག་  
 མ་ལུས་པ་དམར་པོར་སྤྱར་བར་བྱེད་.....  
 པའོ། ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟླ་ལཱིན་ལཱིན་ལས་.....  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་.....  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། མཁྱིམ་པ་མདངས་



ལྷུར་ནི། ལུས་བྱངས་བདུན་པ་རང་  
 རང་གི་ཁ་དོག་རྣམས་རིམ་བཞིན་.....  
 མདངས་ལྷུར་བར་བྱེད་པས་ན་མདངས་  
 ལྷུར་ཞེས་ཟེར་དེ། ལྷུར་འགྲེལ་འགར་  
 དངས་མ་དང་ཁྱག་གཉིས་ཀྱི་ཁ་དོག་...  
 དམར་པོར་ལྷུར་བ་ལས་གཞན་མ་...  
 གསུངས་ནའང་། ཁོ་པོས་ནི་ལུས་  
 བྱངས་ཡོངས་ཀྱི་མདངས་ལྷུར་བ་ལ་.....  
 འདོད་དེ། བཤད་པ་སྤྱི་རྒྱུད་ལས།  
 མཁྱིམ་པ་མདངས་ལྷུར་མཆིན་པར་.....  
 གནས་པ་ཉི། དྲངས་མ་ལ་སྐགས་ཁ་  
 དོག་མ་ལུས་ལྷུར། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟ་བུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཁྱིམ་པ་མདོག་གསལ། བྱེད་ལས་  
 ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་...  
 པའི་མཁྱིམ་པ་ལྷའི་ཡ་གུལ་པགས་པའི་  
 ཆར་གནས་པའི་མཁྱིམ་པའི་མིང་ཉི།  
 རྩེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཇུག་...  
 པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་...  
 རྩོན་པོ་ལས། མཁྱིམ་པ་མདོག་གསལ་  
 ཞེས་བྱ་བ་ནི། ལུས་ཀྱི་པགས་པའི་  
 རིམ་པ་རྣམས་ལ་གནས་ཤིང་། ལས་  
 ཀྱང་པགས་པའི་ཆ་ཤས་ཡོད་དོ་ཅོག་...

གི་མདོག་གསལ་ཞིང་དྲངས་པར་བྱེད་...  
 དོ། ཞེས་དང་། དཔལ་བྱངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་...  
 འགྲེལ་ལས། མཁྱིམ་པ་མདོག་གསལ་  
 ནི། ལུས་ཀྱི་པགས་པའི་མདོག་རྣམས་  
 གསལ་བར་བྱེད་པས་ན་མདོག་གསལ་...  
 ཞེས་ཟེར་བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

མཁྱིམ་པ་པོ་ཁར་འབྲེལ་བ། འཇུ་  
 བྱེད་མཁྱིམ་པ་དང་། པོ་བའི་བེ་  
 ལྷུངས་གཉིས་བཟླངས་ནས་གོང་བུ་...  
 གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་དོན་ཡིན་ཞེས་...  
 རྩེ་མས་པ་ཆོ་དབང་གིས་མཇུག་པའི་བྱི་...  
 མ་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལག་ལེན་གསལ་...  
 བྱེད་ལས་གསུངས།

མཁྱིམ་པ་མིག་སེར། བད་ཀྱི་བྱི་རྩྲ་  
 ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་པའི་རྩྲ་མཁྱིམ་  
 ཅ་མིག་དུ་བྱེར་ནས་མིག་སྤྲིན་སེར་པོར་  
 འཇུར་བའི་མཁྱིམ་བད་ཀྱི་མིང་ཉི།  
 མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། མཁྱིམ་  
 པ་མིག་སེར་མིག་སྤྲིན་སེན་མ་སེར།  
 ལུས་རྩལ་ཉམ་རྒྱུང་ཁོང་ཆ་མིག་རུས་ན།

ཁ་ཟས་ཡི་གར་མི་འོང་སྐྱམ་དང་ཆེ།  
 ལྷག་པ་སྐྱམ་ཕྱེད་མིག་ཐར་སྤྲོད་མར་...  
 མཐོང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུར།  
 མཁྱིམ་པ་རྩལ་རྒྱལ་ཟས་སྤྲོད་གཉིས་  
 གང་རུང་གི་རྒྱུ་ཕྱིས་བསྐྱེད་ནས་...  
 མཁྱིམ་པ་འཕེལ་ཏེ་རྩལ་རྒྱལ་པ་ཞིག་...  
 དང་། གཉན་རིམས་ཀྱིས་མཁྱིམ་པའི་  
 གོ་འཕྲིག་ནས་རྩལ་རྒྱལ་པ་ཞིག་དང་...  
 གཉིས་མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་...  
 དགོས་པ་ཞིག་སྟེ། རྩལ་རྒྱལ་པ་དོ་  
 རྩལ་མཛད་པའི་མཁྱིམ་པའི་བཅས་ཀྱན་  
 ཡན་བདུད་ཅིའི་གཏེར་ལས། མཁྱིམ་  
 པ་རྩལ་རྒྱལ་ཅེས་འགའ་ཞིག་གི་གཉན་...  
 རིམས་གཅིག་ཕྱར་ལ་ངོས་འཛིན་པར་...  
 མཆིས་ཀྱང་། དངོས་ནི་གཉིས་ཏེ།  
 རང་བཞིན་ཟས་སྤྲོད་ཀྱི་རྒྱུ་ཕྱིས་...  
 མཁྱིམ་པ་འཕེལ་ནས་རྩལ་རྒྱལ་པའི་...  
 བདེ་ལ་ཞུ་མེད་དང་མིག་མེད་ཕྱེད་...  
 གཉིས། ཕྱི་གདོན་ཁོས་པའི་དུག་  
 བདེ་དུ་ཁྱེད་སྐྱེད་ལ་འཕྲོས་པའི་དུག་...  
 རྩལ་ཀྱིས་མཁྱིམ་པའི་གོ་འཕྲིག་ནས་...  
 རྩལ་རྒྱལ་པའི་བདེ་ལ་གཉན་རིམས་...  
 མཁྱིམ་པ་རྩལ་རྒྱལ་ཅེས་ཟེར་བས་རྩལ་

རྒྱལ་གི་མིང་ཅམ་ལ་མ་ཞེན་ནས་གང་...  
 ཡིན་དཔྱད་པར་བྱ་དགོས་སོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཁྱིམ་པ་ཟང་མར། ཟང་མར་ཞེས་  
 རྒྱལ་པའི་བདེ་ལ་ཡིན་པས། འདིར་སྤྲོད་  
 མཁྱིམ་པ་རང་གི་རྩལ་པར་སྤྲོད་པའི་...  
 མཁྱིམ་པ་རྒྱལ་པར་འོང་བའི་དོན་ནོ།  
 མཁྱིམ་པ་ཞུ་མེད། བདེ་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་ས་  
 ལ་བསྐྱེད་ནས་བདེ་ལ་པའི་སྤྲོད་མཁྱིམ་  
 རྩལ་མིག་དུ་ཕྱེད་ནས་ཞུ་མཛོག་མེད་...  
 བུར་འབྱུར་བའི་མཁྱིམ་བདེ་ལ་ཕྱི་མིང་སྟེ།  
 མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱལ་ལས། མཁྱིམ་  
 པ་ཞུ་མེད་མེད་རྒྱལ་གཉིད་མི་ཐུབ།  
 ལུས་ཕྱི་ཞོ་དར་ཅུ་སྐྱེས་གང་ཡང་ཁ།  
 ཞུ་མཛོག་གམེར་འདྲ་ཐུག་དཀར་མེད་...  
 བུར་མཐོང་། ལྷ་ཏུ་བཞུགས་ཐེགས་  
 བདེ་ལ་ཉིན་དགུང་ན། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 མཁྱིམ་རྩལ་རྒྱལ་རྩལ་ས། ལྷག་ཆེན་  
 གཏེར་རིང་གི་ཐད་དུ་གནས་པའི་སྤྲོད་...  
 རྩལ་ཞིག་གི་མིང་སྟེ། བུ་སྐྱེད་སྐྱེད་པ་  
 ལས། ལྷག་པ་ཆེན་པོའི་ཞུ་མཛོག་ན་  
 མཁྱིམ་རྩལ་རྒྱལ་རྩལ་ཞེས་བྱ་བ་ཡོད།



[illegible]

འཁོར་ལ་ཆེད།      སྐུ་པའི་ཆ་ལ་

ཆིངས་ཕུ་ཚུལ་གྱི་མིང་ལྟེ། ལྷེ་སྤྱིད་  
 སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚེས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཅི་སྤྲོད་ལས།  
 སྤག་པར་འཁོར་ལྷ་ལྷར་འཆིངས་པ་ལྷ་  
 དང་། གཤོག་པ་ལྷར་བརྒྱངས་པ་ལྷ་  
 ཕུའི་ཆིངས་སུ་བཅིངས་པ་གཉིས་ལ་ལྷ་  
 དཔུང་པ་ནས་མཆན་འོག་དུ་སྤངས་ལ་  
 བཅིངས་ཏེ་བྱ་བ་ཤིང་ཡོད་མེད་གཉིས་  
 ཞེས་པར་དམར་ཁྱིད་དུ། སྤག་པའི་  
 འཁོར་ལྷ་ཆིངས་ནི་བྱ་བ་མའི་གོང་ནས་  
 བཅིངས་ནས་གཅིག་རྩིས་ཀྱི་མཆན་འོག་  
 དུ་བྱ་བ་ལ་ཤིང་བརྒྱག་ཏེ་དེ་ལ་སྤངས་  
 ཀྱི་བཅིངས་པ་བྱ་བ་ཤིང་ཡོད་པ་དང་།  
 གཤོག་བརྒྱངས་ཆིངས་ནི་བྱ་བ་དུ་ཤིང་  
 མེད་པར་མཆན་འོག་ནས་སྤངས་ནས་  
 བཅིང་རྩི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་ཕུའི་  
 འཁོར་ལྷ་གསུམ། མེ་བཅའི་གསང་  
 དམིགས་གསུམ་གྱི་བསྟན་མིང་ཞིག་ལྟེ།  
 སྤྲེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་  
 མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་  
 བདེ་བའི་འདོད་འཇོ་ལས། འཁོར་  
 ལྷ་གསུམ་ལ་ཁྲངས་གཞན་ནི་མ་རྟོད།  
 རྒྱད་ལྷེ་རྣམས་སུ་ཅ་འཁོར་བཞུགས་ལྷ་

རྣམ་བཞག་མཛད་པ་དང་བསྟན་ན།  
 འདོམ་ཆེ་བ་སྤྱིང་ག་ཆེས་ཀྱི་འཁོར་ལྷ་  
 དཀར་ནག་མཆམས་ཆོགས་པ་དུག་པ་  
 བསྟེགས་པས་འབྲུས། སྤྱི་པོ་བདེ་ཆེན་  
 གྱི་འཁོར་ལྷ་སྤྱི་གཙུག་མགྱིན་པ་ལྷངས་  
 རྒྱད་ཀྱི་འཁོར་ལྷ་སྤྱི་རྩྱུང་། ལྷེ་བ་  
 སྤྱུལ་པའི་འཁོར་ལྷའི་སྤྱི་ལྷེ་འོག་ཡིན་  
 རྣམ་བསམ་པས་སྤྱི་ལྷེ་རྣམས་ཀྱིས་  
 དཔུད་དགོས་ཤིང་། ཁོ་པོས་རྣམ་དུ་  
 ཡང་རང་བཟོའི་སྤྱི་བརྟེན་མི་བྱེད་དེ་  
 མཁས་སྤྱི་མ་གྱིས་མ་དེགས་པའི་ཕྱིར་རྩི།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ལྷེ་སྤྱིད་སངས་  
 ཀྱས་ཀྱ་མཚེས་མཛད་པའི་མན་ངག་  
 རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཅི་སྤྲོད་ནང་དུ། སྤྱི་  
 པོ་དང་། སྤྱིང་ག་ ལྷེ་བ་གསུམ་ལ་  
 བཞེད་པ། གཞན་ཡང་གཡུ་ཤོག་ཕྱག་  
 དེག་མ་སྤགས་མཆན་ཕུ་འགར་སྤྱི་  
 གཙུག་དང་། མཐེལ། སྤྲོད་ལག་  
 གསུམ་གྱི་གནས་སུ་བསྟེགས་པར་  
 བཞེད་པ་ཡང་མཆིས་པས་སྤྱད་དཔྱད་  
 ལྷེ་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག  
 འབྲུམ་པོ་གཟུང་ནད། རྟགས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་བརྟགས་པའི་དུག་ནད་



ཐུངས་པར་ཞུགས་པའི་མིང་ལྟེ། འབྲི་  
གུང་ཆེ་དབང་བཏན་པས་མཛད་པའི་...  
དུག་ནད་ཀྱི་བཙོས་གཞན་ཡན་སྐྱོ་བའི་...  
འཇུག་ཟེར་ལས། འཁྱམ་པོ་གཟུལ་  
ནད་ནི། དུག་ནད་ཐུངས་པར་ཞུགས་  
པའི་རྟགས་སུ་མི་འཁྱམ་པོ་སྟོ་བུར་དུ་  
སླེབས་པ་ལྟར། འཕྲུལ་དུ་ལུས་རིངས་  
ཤིང་རྒྱང་པ་དང་ལག་པ་བཞུལ་ལ་སྦྱིད་  
ཅིང་མིག་འཇུག་མི་ཤེས་པ་གཟུལ་ཕྱག་  
པ་ལྟར་གྱི་རྟགས་འབྱུང་བའི་དུག་ནད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྲི་བའི་ནད། བུད་མེད་ཀྱི་མངལ་  
དུ་བྱ་གུ་ཆགས་པའི་དུས་སུ་འབྱུང་.....  
བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། འབྲི་  
ནད་མངལ་ལུན་སྐྱམ་མའི་ནད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྲི་ཤིང་། རང་ཚུགས་ཀྱིས་དང་  
པོར་སྟེ་མི་ཐུབ་ནས་ཤིང་གཞན་གྱི་སྤྱང་  
པོ་ལ་འབྲི་ནས་སྟེ་བ་བ་ལེ་ཀ་དང་།  
དེའུ་མང་ལྟ་བུའི་ཤིང་གི་མིང་ལྟེ།

དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་...  
སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་...  
གསལ་ལས། འབྲི་ཤིང་རང་ཚུགས་མི་  
ཐུབ་ནས། གཞན་ལ་འབྲི་བའི་ཤིང་གི་  
མིང་། འོན་ཀྱང་གཞན་ལ་མ་འབྲི་  
བའི། འོམ་བུའི་མིང་དུ་འཇུག་པའང་  
མཆིས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྲིག་པ། ཕ་མ་གཉིས་འདོད་པ་  
སྦྱད་པའི་གབ་མིང་ཞིག་ལྟེ། བུད་པར་  
འཕགས་བསྟན་གྱི་འབྲེལ་པ་ལས།  
འབྲིག་པ་ནི་གཉིས་ཀྱིས་གཉིས་སྦྱར་བ་  
ཞེས་བུ་བའི་ཐ་ཆོག་གོ ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

འབྲུ་ཆོགས་རིང་། ཆོགས་ཞེས་  
མཚམས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པས་སྐབས་.....  
འདིར་འབྲུ་བའི་བར་མཚམས་ཐུན་རིང་  
པོར་གྱུར་པའི་དོན་ཉེ། ལྟེ་སྦྱིད་སངས་  
ཐུས་ཐུ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
ཐུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྟན་ལས། འབྲུ་  
ཆོགས་རིང་ནི་འབྲུ་བའི་བར་མཚམས་...  
ཐུན་རིང་པོར་གྱུར་པ་ལ་ཟེར་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འཇུགས་ཚད། བརྟེན་པ་ལུས་ཀྱི་ཉེས་  
 པ་གསུམ་འཇུགས་པས་རྟེན་ཁྲག་ཚད་  
 བསྐྱེད་པར་བྱས་ནས་ནད་བྱངས་ཀྱི་  
 མཚན་ཉིད་རྣམས་འདྲེས་ཤིང་ཡན་ཚུན་  
 འཇུགས་པར་གྱུར་པའི་ཚད་པའི་མིང་  
 རྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་གྱུད་ལས། ལྷ་

ནི་མཁྲིས་པ་ཆ་པའི་རང་བཞིན་ལ།  
 དེ་རྟེན་དུས་གདོན་ཟས་སྤྱད་རྣམ་བཞི་  
 ཡིས། ཉེས་པ་འཇུགས་པས་ཁྲག་ཚད་  
 བསྐྱེད་བྱས་ནས། ལུས་བྱངས་ཆ་པས་  
 བསྐྱེད་ཕྱིར་འཇུགས་ཞེས་བྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རེ།





ག་གོན། ཞ་ཉེ་དང་། ཉུང་མ། མིང་  
 ཉྱག་ལྷུར་མ་ཞིག་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་  
 པའི་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་མཆིས་ཏེ།  
 མཁས་གྲུབ་དག་ལེགས་དཔལ་བཟང་་་་  
 གིས་མཛད་པའི་རྣམ་འགྲེལ་འགྲེལ་ཆེན་  
 རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས། ག་གོན་ནི་  
 མིང་ཉྱག་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོ་སྤྲིན་པ་ན་་་  
 རྩ་ལྷུར་ཞིང་ནང་ན་ཁུ་བ་མང་བ།  
 འདྲུ་བའི་ནད་པ་ལ་ཆེ་བ་ལ་གནོད་པ་་་  
 ཞིག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཀུན་  
 མཁྱེན་མཚོ་སྤྱ་བའི་མདོ་ཅའི་མཆན་དུ།  
 ལ་སྟོད་ཀྱི་ཡུལ་ཁ་ཅིག་ན་ཉུང་མ་ལ་ག་  
 གོན་ཞེས་ཟེར། ཞེས་དང་། གོང་སྤྲན་  
 པའི་པོད་དམར་ལས། ག་གོན་ནི་ཞ་  
 ཉེ་ནག་པོ་ཡང་ཟེར་བའི་ཆོན་མོ་ཏའི་་་  
 མིང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པས་དཔྱད་

པར་བུའོ།  
 ག་བ་ཡ། ལེགས་ལྷུར་སྟོད་ཀྱི་བ་མེན་  
 གྱི་མིང་ལྟེ། བོད་ཀྱི་སྟོད་དུ་བལྟར་ན།  
 བ་ལང་འདྲ་ཞེས་འགྱུར་ཏེ། ལྷེ་ཐང་སྟོ་  
 བརྟན་གྱིས་གསུངས།  
 ག་བུར། ལེགས་ལྷུར་གྱི་སྟོད་དུ་ཀུ་  
 ར། དེ་བུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་ཀྱི་སྟོད་  
 དུ་བལྟར་ན། ལྷུས་ལྷན་མིང་ཞེས་  
 འགྱུར་ཏེ། པཱོ་ཏ་རབ་འབྱུར་སྟོ་བས་  
 མཛད་པའི་མཛོན་བཛོད་འཆི་མེད་་་་  
 མཛོད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་འདོད་འཛོ་ལས།  
 ཀུ་ར་རྣམ་པ་དང་ལྷན་པའི་ག་བུར་ཏེ།  
 ཀྱི་བུ་རྣམ་པ་ལ་ལྷུ་ར་རྟེན་དུ་བྱས་་་་་  
 པའོ། ཞེས་པ་རྣམ་ལྷན་གྱི་མིང་ཞེས་  
 བུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་ཡང་སྟག་པོ་ལྷང་རིགས་བལྟན་





ནས་སྐྱུག་པའི་མིང་ཉེ། ཁམས་ཡུལ་གྱི་  
སྐད་དུ་མངོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ག་གཡལ། སེ་རལ་གྱི་བརྒྱ་རྒྱུ་པ་  
ཉེ། དུག་པ་གཡས་པའི་ཉེང་ནས་  
མཆན་འོག་གཡོན་པའི་བར་འཆིང་བའི་  
མེ་རྟག་གི་ཕྱིང་བ་འདྲགས་པ་ལྟར་ལ་  
ཟེར་ཞེས་བཀྲ་འབྱུང་པས་མངོན་པའི་  
མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལས་  
གསུངས།

གག་པ། བད་ཀྱི་རྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་  
བརྟགས་པའི་གཉན་བད་གྲེ་བ་དང་ཕྱེ་  
ཆུང་ལ་བབས་པའི་མིང་ཉེ། དཔལ་  
སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མངོན་པའི་རྒྱུད་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། གག་པ་ནི་  
འགགས་པའི་དོན་ནོ། དེ་ཡང་གཉན་  
བད་གྲེ་བ་དང་། ཕྱེ་ཆུང་ལ་བབས་ཏེ་  
འགགས་པ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་གག་པ་ཞེས་  
ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གང་གྲུ ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་  
ཆུ་པོ་གརྒྱའི་མིང་ཉེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་  
བསྐྱར་ན། འགྲོ་ལྟན་མ་ཞེས་འབྱུར་

བར་དཔལ་སྤངས་སི་དུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་  
གནས་ཀྱིས་མངོན་པའི་མངོན་བཟོད་  
འཆི་མེད་མངོད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལས་  
གསུངས།

གརྒྱ་ཕྱེས། སྤྲོན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་  
སྤྱར་ནས་བརྟགས་པའི་གསེར་གྱི་མིང་  
གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཉེ། རྒྱུང་གི་སྤྲོན་  
རབས་ལས། གང་ཞིག་གརྒྱ་ལས་  
བཅུལ་ཆོ། མེ་ལྷ་གཟི་བཟོད་འབར་  
བ་ཡི། ས་མ་རི་ལ་བཞག་བྱས་ཏེ།  
གསེར་དུ་ཡང་དག་གྲུབ་པར་གྱུར།  
ཞེས་དང་། དེའི་འབྲེལ་པ་ལས།  
དབང་ཕྱུག་གི་ས་པོན་མེ་ལྷས་གརྒྱར་  
འཕངས་པ་ལས་གཞོན་ནུ་ཕྱིས་པའི་ས་  
མ་ལས་གསེར་བྱང་བར་བཤད་དོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གངས་ཀྱི་ཁྱུན་ཆུང་། བོང་ང་  
དཀར་པའི་གབ་མིང་ཡིན་ཞེས་དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་  
ཆོགས་ཀྱིས་མངོན་པའི་དྲི་མེད་སྟེལ་  
ཕྱིང་ལས་གསུངས།

གངས་ཀྱི་སེང་ཆུང་། སྤྲོ་ལ་དཀར་  
པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཉེ། དེའུ་





གྲང་རྟགས་ཕྱོད་ཀྱང་ངོ་པོ་ནང་ན་བད་  
 རླང་གཉིས་ཀྱིས་ཆ་བ་མགོར་མནན་.....  
 པའི་གཞུང་པའི་ཆད་པའི་མིང་ཉེ། མན་  
 ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། གཞུང་པའི་ཆ་  
 བ་སྤྱོད་པའི་མེ་དང་འདྲ། གྲང་རླང་  
 གཉིས་ཀྱིས་ཆ་བའི་མགོར་བྱེད་པས་པས།  
 བད་རླང་འོག་ཏུ་ཆད་རྟགས་བག་ལ་.....  
 ཉལ། ཕྱི་གྲང་ནང་ན་ཆ་བས་གཞུང་  
 ཅེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གམ་ཕྱེ། མན་བྱི་བྱེ་མའི་མིང་ཉེ།  
 རྩེ་བྱར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེས་.....  
 མཇུག་པའི་མན་པའི་བྱེ་བ་རིང་བསྐྱེད་  
 ལས། གམ་ཕྱེ་ནི་ཕྱེ་ཆན་ལྡེའི་ནང་ཆན་  
 ཕྱེ་མའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གར་ཆང་། ཆང་ལངས་མ་ཐག་སྤང་  
 མ་ལས་གྲུད་ཏུ་བཞུར་བ། སྟན་ཏུ་  
 གར་ཞིང་ཆུ་སྟགས་མ་འདྲེས་པའི་མིང་  
 རོ།  
 གར་ནག རུས་པ་དང་མདོག་ལ་  
 བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་ཕག་བྱན་རུས་  
 བསྐྱེད་པས་བྱས་པའི་ཐལ་བའི་གཞུང་མིང་  
 ཉེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱིས་བསྟན་  
 འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རུས་ཀྱིས་མཇུག་

པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས།  
 གར་ནག་ནི་ག་བྱར་ནག་པོ་ཞེས་པའི་.....  
 སྤྱི་བསྟོས་པའི་ཕག་བྱན་རུས་བསྐྱེད་པས་  
 བྱས་པའི་ཐལ་བའི་གཞུང་མིང་ཉེ། དེ་  
 ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ག་བྱར་ནག་པོ་ཞེ་ན།  
 གཉན་ཆད་རླང་གསུམ་འཐབ་པའི་ནད་  
 ཀྱི་སྐབས་སུ་ཕག་བྱན་བྱི་རུས་པ་ག་.....  
 བྱར་ལས་ཀྱང་ལྷག་པའི་ཆ་བ་གཙོག་  
 རླང་གནོན་། གཉན་གསོད་རུས་པ་  
 དང་། དེ་རུས་བསྐྱེད་པས་བྱས་པའི་ཐལ་  
 བ་མདོག་ནག་པོ་ཡོན་པའི་ཕྱིར་མིང་.....  
 ཡང་དེ་ལྟར་ཏུ་བཏགས་པའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གར་ལྷག རྒྱ་གར་རུབ་བྱང་གི་ས་ཆར་  
 གནས་པའི་བྱ་ཤར་ཆེ་ཞེས་པའི་རྒྱལ་.....  
 ཁབ་བྱི་མིང་ཏུ་བཞེད་པར་ཞིག་དང་།  
 བལ་པོའི་ལྷལ་བྱི་བྱེ་བྱག་པ་ཞིག་གི་.....  
 མིང་ཏུ་བཞེད་པར་ཞིག་དང་གཉིས་.....  
 མཆིས་པས་སྤང་དཔྱད་ལྟན་དག་གིས་.....  
 ཁྱངས་ཆོལ་ཞིག་  
 གར་ག། ལག་པའི་མཐེབ་མཐུབ་བར་  
 བྱི་གཉན་པའི་ག་གནད་བྱི་མིང་ཉེ།  
 མན་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། ལག་





ལེགས་བཤད་སྒྲིབ་བཟུང་འབྱེད་པའི་ལྟེ་...  
མིག་ལས་གསུངས།

གི་རེ་ཡོ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྒྲིབ་དེ།  
ཐོད་གྱི་སྒྲིབ་དུ་བཟུར་ན་བྲག་གི་ལྷན་...  
ཞེས་འགྲུར་བར་དཔལ་སྤྲངས་སེ་དུའི་...  
འཆི་མེད་མཛོད་གྱི་འགྲེལ་པ་ལེགས་...  
བཤད་སྒྲིབ་བཟུང་འབྱེད་པའི་ལྟེ་མིག་ལས་  
གསུངས།

གྲུ་གྲུ་ལྟ། གྲུ་གྲུ་ལྟ་གི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགོ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཛོད་པའི་གསེང་རིག་སྒྲིབ་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། གྲུ་གྲུ་  
ལྟ་དང་འདྲེ་གསལ་དང་། འདྲེ་འཛིན་  
ཐང་ཆུ་ལྟ་པའི་བཟུང་། ཇེས་གྱི་ཕྱག་  
རྒྱ་བཞག་གསལ་སྒྲིབ་དང་། གསལ་ཕྱེད་  
སྤྲང་ནག་གཟུང་དུག་པ། འདྲེ་བཟུང་  
ལྟ་དུག་གྲུ་གྲུ་ལྟ་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

གྲུ་གྲུ་ལྟ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྒྲིབ་དུ།  
གྲུ་གྲུ་ལྟ། དེ་ལྟར་ཆག་པ་ལྟེ། ཐོད་གྱི་  
སྒྲིབ་དུ་བཟུར་ན། གཞོན་འཛོམས་  
ཞེས་འགྲུར་ཞེས་ས་སྤྲང་བཟུང་དབང་གྱིན་...

དགའ་བསྟོན་ནམས་ཀྱིས་མཛོད་པའི་...  
གསར་རྒྱུང་བཤའི་རྣམ་དབྱེ་ལེགས་པར་  
བཤད་པ་གསུང་རབ་ཀྱན་ལ་ལྟ་བའི་...  
སྒྲིབ་མེ་ལས་གསུངས།

གྲུ་གྲུ་ལྟ་དགའ་པོ། སྤྲོས་དགའ་གྱི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ་བཞེད་པར་ཞིག་...  
དང་གྲུ་གྲུ་ལྟ་རང་ཉིད་རིགས་དགའ་...  
ནག་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་ནང་ནས་དགའ་  
པོ་ལ་འདོད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་...  
དེ། འབྲི་གྲང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛོད་  
པའི་ཐུད་བཞེད་དགའ་མཆན་ལས།  
གྲུ་གྲུ་ལྟ་དགའ་པོ་ནི། སྤྲོས་དགའ་གྱི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ། ཞེས་གསུངས་  
པ་དང་། ལྟེ་ལྟེ་སངས་ཀྱས་ཀྱི་  
མཆིས་མཛོད་པའི་མན་ངག་ཐུད་གྱི་...  
འགྲེལ་པ་ལྟེ་སྒྲིབ་ལས། གྲུ་གྲུ་ལྟེ་  
པ་འདིའི་སྒྲིབ་སུ་དགའ་པོ་ལྟེ་སྤྲོས་...  
དགའ་ཡིན་པར་མཁའ་པ་ཕལ་ཆེར་...  
བཞེད་ཅིང་མཆན་བྱ་སྤྲོས་མཛོད་...  
ནའང་ཐུར་སྤྲོས་དགའ་ནག་སྒྲིབ་དེ་...  
ལྟར་འཐད་ཀྱང་། གྲུ་གྲུ་ལྟ་རང་ལ་  
དགའ་ནག་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་ཀྱང་སེལ་...  
དུས་བཤད་པ་ལྟར་གྱི་གྲུ་གྲུ་ལྟ་དགའ་པོ་

རང་ཀུན་དང་ཐོངས་མཉམ་པ་དང་།  
 ཞེས་དང་། བཤད་ཀྱང་གི་འབྲེལ་པ་  
 བེ་སྒྲན་ལས། བྱ་བུལ་ལ་ཁྱི་མིང་  
 བཅུ་གཅིག་འདིར་འདྲེ་འཇིག་ཐང་ཆུ་  
 དང་གཉིས། དེའང་རིགས་དཀར་ནག་  
 གཉིས། ཁ་དོག་ནག་སེར་དངས་པ་ར་  
 སེལ་འདྲ་བ་དཀར་པོ་དང་། ལྷ་ཐུང་  
 ཉིག་པ་ནག་པོ་གཉིས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། སྤྲོས་དཀར་གི་མིང་གི་རྣམ་  
 བྱངས་སུའང་བྱ་བུལ་དཀར་པོ་ཞེས་  
 བཀོད་འདུག་པས་སྤྲོད་དུའདྲེ་ལྷན་དག་  
 གིས་དུའདྲེ་ཅིག

ཀྱང་། གཅན་གཟན་རབ་འབྲིང་གི་  
 དུའདྲེ་བ་ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་པའི་  
 ལྷག་དང་ཆེས་འདྲ་བའི་གཅན་གཟན་  
 རིགས་ཤིག་གི་མིང་རྟེ། བྱུང་ཆེན་ཨོ་  
 རྒྱན་པ་རིན་ཆེན་དཔལ་གྱིས། བྱང་ཕྱི་  
 ལྷག་དང་དུའབས་ཆ་ཅམ་འདྲ་ཞིང་རི་  
 མ་ནག་ཁྲ་ནལ་མ་དང་སྒྲོར་མ་གཉིས་  
 འདྲེས་པ་ཞིག་རྟེ། གཅན་གཟན་རབ་  
 འབྲིང་གི་དུའདྲེ་བ་འབྲིང་ཅམ་ཡིན་པས་  
 ར་བྱང་ཞེས་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

བྱར་བྱམ། བྱར་བྱམ་གི་འབྲི་སྒྲལ་  
 གཞན་ཞིག

བྱར་བྱམ། ལེགས་སྤར་གི་སྤྲོད་དུ།  
 ཀྱུ་མ། དེ་བྱར་ཆག་པ་རྟེ། ཐོད་  
 གི་སྤྲོད་དུ་བསྐྱར་ན། ཆེས་བྱེད་དམར་  
 ཞེས་འབྱར་བར་དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བསྟན་འཇིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་  
 གྱིས་མཇུག་པའི་ཀྱང་བཞིའི་དཀར་  
 འབྲེལ་ལས་གསུངས།

བྱར་བྱམ་རིགས་ལ། རྩེ་གནས་  
 སམ་མཚོག་དམན་ལ་བལྟས་ནས་  
 བཏགས་པའི་བྱར་བྱམ་རི་བྱ་རྒྱང་ཅན་  
 དུ་སྤྲོས་པ་དང་། ཁ་ཆེའི་ལུལ་དུ་སྤྲོས་  
 པ། རྩེ་གར་གི་གནས་བཟང་གཞན་དུ་  
 སྤྲོས་པ། བལ་པོར་སྤྲོས་པ། ཐོད་གི་  
 ལུམ་རར་སྤྲོས་པ་བཅས་རིགས་ལའི་  
 བསྐྱས་མིང་རྟེ། བེ་ཇི་སྤན་གཞན་  
 པས། བྱ་རྒྱང་མ་དང་ཁ་ཆེ་མ། ལེ་  
 བཀན་མ་དང་བལ་པོར་སྤྲོས། ལུམ་  
 རར་སྤྲོས་དང་རྣམ་པར་ལ། རིམ་  
 བཞིན་མཚོག་རབ་འབྲིང་མཐའ་དམན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གེ་སར། ལེགས་སྤར་གི་སྤྲོད་དུ། ཀེ་



ས་ར་ དེ་བྱུང་ཆག་པ་ཏྲེ། བོད་ཀྱི་  
སྐད་ཏུ་བསྐྱུར་ན། སྤྱུང་མ་བེ་བ་ལ་  
འཇུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་མེ་རྟོག་གི་བེ་  
འབྱུང་མིང་ཏྲེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཀེ་ས་  
ར་ དང་གེ་སར་ནི། མེ་རྟོག་རྣམས་ཀྱི་  
བེའུ་འབྱུང་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

གེ་སར་གསུམ། པདྨ་གེ་སར་དང་།  
རྒྱ་ག་གེ་སར། དུཎ་གེ་སར་གསུམ་གྱི་  
བསྐྱུས་མིང་ཏྲེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་ཁྲི་མེད་སེལ་བྲེང་ལས།  
པདྨ་རྒྱ་ག་གེ་སར་གཉིས། པདྨ་ཕྱེ་  
བས་གེ་སར་གསུམ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

གེལ་བ། ལྷག་ཕུན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་སྟོན་ཏྲེ། དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་  
ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་་་་་  
འགྲེལ་ལས། གེལ་བ་དང་ལྷག་ཕུན་

དོན་གཅིག་ཏྲེ་ཡལ་ཕུན་གྱི་མིང་རོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གོ་རྒྱ། ལེགས་སྐར་སྐད་ཀྱི་གངས་སྐལ་  
གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་ཏྲེ། བོད་  
ཀྱི་སྐད་ཏུ་བསྐྱུར་ན་སྟེན་གོར་རམ་ད་་་  
བྱུང་ཅེས་འབྱུར་ཞེས་དཔལ་ལྷུངས་་་་་་  
དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
དཀའ་འགྲེལ་ལས་གསུངས།

གོ་རྒྱའི་བྱ། ལྷལ་དང་རྩངས་པ་  
འདུས་པ་ལས་སྟེས་པར་གྲགས་པའི་ད་་  
བྱུང་རིགས་སྟོན་གི་མིང་ཏྲེ། དཔལ་  
ལྷུངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་་  
བཞིའི་དཀའ་འགྲེལ་ལས། གོ་རྒྱའི་བྱ་  
ནི། སྟེན་གོར་རམ་ད་བྱུང་གྱི་བྱ་ཏྲེ།  
རོ་པོ་ནི་ལྷལ་དང་རྩངས་པ་འདུས་པ་  
ལས་སྟེས་པའི་བྱ་རྒྱང་བཞི་ཡོད་པ་་་་་  
མགོ་པོ་ལྷལ་ལྟར་གྱུར་ཞིང་ས་ལ་དུག་  
ཡོད་པ་ཞིག་གི་མིང་རོ། ཞེས་དང་།  
རྣམ་བཤད་བདུད་ཅིར། ལྷལ་དང་  
རྩངས་པ་འདུས་པ་ལས་སྟེས་པ་ཅན་ན་  
གོ་དུ་ཞེས་གྲགས་པ་ནི་གོ་རྒྱའི་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

ཞོ་ཞེ། བསེ་ཤིང་དཀར་པོའི་འབྲས་ལུ་  
མ་རྩ་ཁྱེད་ཅན་ཟེར་བ་དེའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་དེའུ་དམར་དགེ་...  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས་...  
གསུངས།

ཞོ་རྩ་ཅ་ན། ལེགས་ཐུར་སྐད་ཀྱི་གི་  
ལྷོ་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ།  
པོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། དབང་པོའི་  
བཅུད་ཅེས་འགྲུར་བར་དཔལ་ཐུངས་སེ་  
དུས་གསུངས།

ཞོང་མ་ཕྱེག ཕྱག་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ལུ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། རི་བུ་  
ཁྲ་པོ་ཞིག་ལ་བཞེད་པ་དང་གཉིས་...  
མཆིས་ཏེ། རྫོགས་ཆེན་པ་བཟུན་འཛིན་  
ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་...  
བཛྲེད་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷོ་མིག་  
ལས། ཀ་པིཏྲ་ལ་ཞོང་མ་ཕྱེག  
གདུག་ཅན་གཤོག་བྱ་ཕྱེག་པའི་མིང་།  
ཞེས་དང་། ཞོང་ཐུན་དཀོན་ཅོག་བདེ་  
ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་...  
ལས། ཞོང་མ་ཕྱེག་ནི། ཞོང་མ་དང་

ཕྱག་པ་མ་ཡིན་པ་དེ་གཉིས་དང་ཆེས་...  
འདྲ་བའི་རི་བུ་ཁྲ་པོ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་  
ན། ཞེས་གསུངས་པས་སྐད་དཔྱད་  
པར་བྱའོ།

ཞོང་ཕྱེག རི་བུ་ཞོང་མ་དང་།  
ཕྱག་པ་གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།

ཞོར་ཞོར་པོ། མངལ་དུ་ཕུ་གུ་  
ཆགས་ནས་ཞུག་བདུན་ཕྱག་བཞི་པའི་...  
སྐབས་ཀྱི་མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་...  
དབྱིབས་འགྱུར་བའི་ཞོ་རིམ་གྱི་མིང་ཏེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་...  
ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁའི་དོན་...  
གསལ་ལས། ཞོར་ཞོར་པོ་དང་མེར་  
མེར་པོ། ལྟར་ལྟར་པོ་དང་རྩར་རྩར་  
པོ། མངལ་ན་གནས་པའི་ལུས་ཅན་གྱི་  
གཟུགས་འགྱུར་འཕེལ་བའི་ཞོ་རིམ་...  
མིང་། ཞེས་དང་། ལྷོ་ལྷོ་སངས་  
ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱང་...  
ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྩར་ཐུན་པོ་ལས། དེ་  
ཡང་བདུན་ཕྱག་བཞི་པ་འདིའི་སྐབས་...  
ཁྲ་ཁྱེད་གཉིས་ཞོ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ་དེ་...  
ལས་འགྱུར་ནས། ཞོར་ཞོར་པོ་ལྷོ་ཐུང་



བད་སྤྱི་ལྟོ་འདྲིལ་བའི་རྣམ་པ། ཞེས་  
གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྤྲོ་  
དཔྱད་སྤྱི་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས་མངལ་དུ་...  
ས་པོ་ན་འཛིན་ནས་ཞག་དང་པོའི་དུས་  
སྤྱི་བཞག་པའང་མཆིས་ཏེ། རི་སྐད་  
དུ། དང་པོ་ཞག་བདུན་ལས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་  
རྒྱ་ཁྱིམ་མེས་མེས་པོ་དེ་ནི། ཀྱན་གཞི་  
འཛིན་པའི་སྤྱི་བའི་ཞེས་པས། དང་པོའི་  
ཞག་ནི་གཅིག་ནའོ། ཞེས་གསུངས་  
ཀྱང་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལྟར་ན་གོང་  
མ་དང་མཐུན་པ་ཡིན་ནོ།

གོར་ཅུ་མ། ལེགས་སྤྱི་སྤྱི་ཀྱི་  
སྤྲོ་བའི་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
སྤྱི་ཀྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་...  
གསལ་ལས། བྱང་མ་སྤྱི་བའི་གོར་  
ཅུ་ན། བྱང་བའི་ར་སྤྱི་སྤྱི་བའི་མིང་།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གོར་ཤི་རྒྱུ། ལེགས་སྤྱི་སྤྱི་ཀྱི་ཅན་  
དན་དཀར་པོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་...  
ཤིག་ཏེ། པོད་ཀྱི་སྤྱི་དུ་བསྐྱར་ན་ས་  
མཆོག་གམ་བ་ལང་མགོ་ཞེས་འགྲུར་ཏེ།

པའི་དྲ་རབ་འགྱུར་སྤྱི་བས་མཛད་པའི་  
མཛན་བཛྲ་འཆི་མེད་མཛྲ་ཀྱི་...  
འགྲེལ་པ་འདྲོད་འཛིན་བ་མ་ལས།  
གོར་ཤི་རྒྱུ་ས་མཆོག་གམ་བ་ལང་མགོ་...  
ཞེས་བྱ་བ་ཏེ། བ་ལང་མགོ་ཡི་རྣམ་པ་  
ཅན། མ་ལ་ཡ་ཡི་ཕྱགས་སྤྱི་ཏེ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲ་དོར་གསུམ། བསེ་དང་། ཁ་  
ཤ། ཤ་བ་གསུམ་གྱི་དུའི་བསྐྱེས་མིང་  
ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་...  
མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས། བསེ་དང་ཁ་ཤ་  
ཤ་བ་གསུམ། གྲ་དོར་གསུམ་ཞེས་  
བཤད་པའོ། ཞེས་དང་། གྲ་དོར་  
ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི། རྒྱུམས་པ་ཆེ་  
དབང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་...  
འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཏི་མ་ལས། གྲ་  
དོར་ནི་ཁོང་དུ་ལ་ཟེར་བས་མ་རྟོད་ན་  
དུ་གཞན་ལུ་ཆབ་རུང་རོ། ཞེས་  
དང་། བཀྲ་འབྱུང་པས་མཛད་པའི་  
རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། གྲ་  
དོར་ནི་བསེ་དང་། ཁ་ཤ། ཤ་བ་  
གསུམ་གྱི་དུ་གསར་སྤྱི་དང་ལྷན་པ་ལ་...

ཟེར་རྩོ། ཞེས་དང་། དཔལ་ལྷུངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཇིན་འཕྱིན་ལས་་་་  
 རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་  
 དཀའ་འགྲེལ་ལས། ལྷ་དྲོར་ཞེས་པ་  
 ནི་རྟེན་པ་དྲོར་ཞིང་གསར་པ་བརྗེས་་་་  
 པའི་རྩི་དང་ལྷན་པའི་བསེ་རུ་དང་།  
 ལ་ལ། ལྷ་བ་གསུམ་གྱི་རུ་ལ་ཟེར་  
 ཞིང་། འདིར་བསེ་རུའི་རུ་དངོས་སུ་  
 མི་བརྗེ་ཡང་ལ་རེ་བཞིན་དཔྱད་དུས་་་་  
 སུ་རུ་གཞོན་རུ་ལྷ་རྩི་དང་ལྷན་པར་་་  
 འགྱུར་བས་གཅིག་རུ་འབྲེན་ནས་བཤད་  
 པར་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། འཕྱུངས་  
 ཀྱས་ངག་དབང་དཔལ་བཟང་གིས་་་་་  
 མཇུག་པའི་མན་ངག་ལྷན་ཐབས་གྱི་་་་  
 ཟུར་རྒྱན་ལྷེ་མིག་སྤྲུལ་དོན་ཀྱན་གསལ་  
 ལས། ལྷ་དྲོར་ནི། ལྷ་བའི་རུ་འབྱ་  
 རུ་དར་གཡོགས་ཅན། ཞེས་གསུངས་  
 པས་དཔྱད་པར་བྱ་དགོས་ཤིང་། འདིར་  
 ག་ལ་ལ་ཟུར་འདོགས་པ་ནི་གཞན་དང་  
 མི་ནོར་པའི་དོན་ཏེ། འདུལ་བ་སྤྱོ་  
 བཟང་དགའ་ལྷན་གྱི་དག་ཡིག་རུ། ལྷ་  
 བའི་ལྷ་དྲོར་ག་ཞེ་ནོད། ལ་ཟུར་ཡོད་  
 དང་མེད་པའི་ཁྱད། ཅེས་གསུངས་པ་

ལྷ་བྱའོ།

བྱང་ཐོག་མར་ཐར་ཁྱེར་བའི་

གཏམ་རྒྱུད། མཐོན་པས་ནད་པ་གས་  
 བའི་སྐབས་སུ་ལེ་ལོ་དང་། ལྷ་  
 བའི་ལ་སྤགས་བྱ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་  
 ཚད་པར་དེ་ཁོ་ན་ལ་རིག་པ་རྩི་གཅིག་  
 རུ་སྤྲུལ་དགོས་པའི་དཔེ་དོན་སྤྱར་བའི་  
 གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ལྟོ། མདོ་ལས་  
 འཕགས་པ་ཀ་རུ་ན་དང་། ཀྱལ་པོ་  
 རབ་སྤང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་བཤད་པ་  
 དང་། ཚད་མའི་གཏམ་རྒྱུད་རུ།  
 སྤྲན་སྤྲུལ་དཔོན་ཚས་གྱི་གྲགས་པས།  
 ཚད་མའི་བཟུན་བཅོས་རྩིས་པའི་ཕྱིན་་  
 བདག་འཚོལ་རུ་ཕྱིན་པས། ཀྱལ་  
 པོ་མེ་རྟོག་ཀྱན་རུ་རྒྱས་པའི་རུང་རུ་་་  
 སྤྲེལ་པ་ལས། དེར་འཁར་བ་ལ་ལོ་  
 རྒྱལ་བྱས་ཏེ་བཞུགས་པ་རྒྱལ་པོས་་་  
 གཟིགས་པས། འདུག་རྒྱལ་གྱི་ཁེངས་  
 པ་ཅན་ཞིག་འདུག་པས་སྤྲན་པོ་ལ་་་་  
 ཡོན་ཏན་འོད་ཡིན་ནམ་སྤྲུལ་ནས་འདྲིར་  
 བཏང་བས་རུང་རུ་ཕྱིན་ཏེ། སྤྲན་པོས་  
 ཁྱེད་ཡོན་ཏན་འོད་ཡིན་ནམ་སྤྲུལ་ཆེ།  
 དེ་ན་རེ། ཀྱལ་པོས་མཁས་པར་ཚས་



བ་ཡི། བཅུན་པ་ཡོན་ཏན་འོད་གྲང་  
 དེ། ཞེས་པ་ཅམ་ལས་ལེན་མ་ཕུང་།  
 འོ་ན་སྤྱ་མཁས་རྟེན་པས། བཅུན་  
 བཅས་རྣམས་ཀྱི་པོད་གཅིག་ལ།  
 མཁས་པ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅུན་པ་ཡིན། ཞེས་  
 མཛེན་པ་ལ་སྤྱོད་དཔོན་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅུན་  
 པ་མཁས་པ་ཅམ་དུ་གསུངས་པ་ལས།  
 ག་ཉ་དེས། འདི་ན་ཀུལ་པོ་ཀུན་དུ་  
 ཀུས་པ་བྱ་བ་ཡོད། སྤྱོད་དཔོན་མཁས་  
 པ་དཔལ་པོ་དང་། ཅན་ཏ་གོ་མི་བྱ་  
 བ་ཡོད་ཅེས་སྤྱོད་བས། སྤྱོད་དཔོན་ན་  
 རེ། མེ་རྟོག་ཀུན་དུ་ཀུས་པར་འགྱུར་  
 པ་ཆེ། སྤྱན་ངག་དཔལ་པོ་ལས་ཕུང་  
 གྲེབ་སྤྱོད་མཁས། ཅན་ཏ་གོ་མི་  
 བཅོད་པ་རྣམ་པར་དག ཕྱགས་ལས་  
 རྣམ་པར་ཀུལ་བ་ང་མིན་སྤྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལས། ག་ཉ་བ་དེས། འོ་  
 བ་དམ་གྱི་རྟེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་རྟེན་པས།  
 དེ་ལྟར་དུ་འང་གྲགས་སོ་ཞེས་གསུངས་  
 ཕུང་བས་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་ཡིན་པར་ངོ་  
 བེས་ནས་ནང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་ག་  
 བྱང་གི་ཡང་ཐོག་དུ་རྣམ་འགྲེལ་རྩམ་  
 ཞིང་བཞུགས་པ་ལ། བཅུན་མོས་ཀུན་

དུ་གསལ་སྤྱེལ་བས་སྤྱོད་དཔོན་གྱིས་  
 རྩམ་པའི་ཆོག་དོན་ལ་དབང་པོ་སྤྱེམས་  
 བས་སྤྱེལ་མི་ལ་མ་གཟིགས་པར་  
 མཆམས་སྤྱ་གསལ་བ་མཛད་རྗེས་  
 བཅུན་མོས་ཐུར་ལྟར་གསལ་བ་ཞུས་པ་  
 ལ། ངས་ནག་མོས་བྱིན་པའི་བས་བ་  
 མེད། ཅེས་གསུངས་པས། ཀུལ་པོ་  
 དོགས་པ་སྤྱེས་པ་ལས་སྤྱོད་དཔོན་གྱིས་  
 དོགས་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཀུལ་པོ་ལ་  
 བསྐབས་ཏེ། ག་བྱང་གི་ཕྱི་ཁྱམས་སྤྱ་  
 ལྟར་མོ་བ་མང་དུ་བསགས། ནང་དུ་  
 འདོད་ཡོན་ཅི་འདོད་པས་བསྐངས་ཏེ་  
 མི་ཞིག་ལ་ཐོར་པ་མར་ཁུས་བཀང་བ་  
 ཞིག་གཏད་དེ་འདི་རྟེན་གྲང་འདིར་  
 ཐོག་དུ་ཁྱེར་ནས་འཁོར་གཅིག་བསྐྱར་  
 ལ། མར་ཁུ་ཐིགས་པ་གཅིག་གྲང་མ་  
 པོ་བ་གྱིས། གལ་ཏེ་པོ་ན་གསལ་པ་  
 ཡིན་ན་ཞེས་ཐིགས་ནས་བཏང་བས།  
 མི་དེས་གོམ་པ་ཆེ་ན་ཐབ་དུ་ལྟུང་  
 དོགས་པ་དང་། མར་ཁུ་པོ་ན་ཆད་  
 བས་བཅད་དུ་དོགས་ནས་རིག་པ་  
 སྤྱེམས་ཏེ་འཁོར་བས་ན། ཀུལ་པོས་མི་  
 དེ་ལ་ལྟར་མོ་ཅི་མཐོང་གསུངས་པས།

བདག་ཆད་པས་འཇིགས་ཏེ་མར་ཁྲ་མ་  
 བོ་བར་སྒྲིམས་པས་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་...  
 ཟེར་རོ། སྤྱོད་དཔན་གྱིས་འདི་ལྟར་དུ་  
 ཁོ་པོས་ཀྱང་བཟུན་བཅོས་ལ་དབང་པོ་  
 སྒྲིམས་པས་བཅུན་མས་ལྟ་སྒྲིལ་བ་མ་...  
 མཐོང་ངོ། ཞེས་གསུངས་པས་བྱལ་  
 པའི་དྲགས་པ་ཞི་བར་གྱུར་ཏོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྱི་ཁིང་བདུད་རྩི། དཔེ་བྱན་གྱི་སྒྲི་  
 ནས་བདགས་པའི་རྟ་གསེབ་སྒྲིན་པའི་...  
 སྤངས་ཁུའི་གཤམ་མིང་ཞིག་ལྟེ། ལྟེ་དགེ་  
 དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་སྒྲིན་གྱི་བདེ་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་...  
 འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྒྲི་གསལ་མགྱིན་...  
 པའི་བྱན་ལས། གྱི་ཁིང་བདུད་རྩི་ནི་  
 རྟ་གསེབ་སྒྲིན་པའི་སྤངས་ཁུའི་གཤམ་...  
 མིང་ལྟེ། དེས་ཆིག་ནི་གྱི་ཁིང་ཞེས་  
 རྟའི་མིང་ལ་འཇུག་པས་དེའི་སྤངས་ཁུ་...  
 ལ་དཔེ་བདུད་རྩིའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་...  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྱུར་དུག་ཁ་བས་གང་ཞིག་ཕྱི་ཡི་ཕྱལ་  
 དང་། བད་གི་སྤྱད་ལམ་མ་འཆམས་  
 ནས་འཆོལ་ཏྱིག་དུ་སྤྱད་པས་རང་.....

བཞིན་གྱིས་དུག་ལྟར་གྱུར་ནས་ཕྱས་ལ་...  
 གནོད་པའི་དོན་ཏེ། དར་མ་སྒྲིན་  
 རམས་པ་སྒྲི་བཟང་ཆོས་གཤགས་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་མན་ངག་བྱུད་ཀྱི་དཀའ་...  
 འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་བྱན་ལས།  
 དཛོས་དང་སྤྱར་བ་མ་ཡིན་ཀྱང་།  
 བཟུན་ཚུལ་དང་བཟུན་པས་དུག་དུ་...  
 གྱུར་པ་ལ་གྱུར་དུག་ཅེས་བྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྱི་དུགས། གྱི་མ་ཞེས་ཁང་པའི་ཐོག་  
 འགྲེལ་བས་བྱེད་ཇ་མ་ལ་གསུ་རྩི་ཡོད་པ་...  
 དེ་དགོས་ཤིང་། དེ་མ་བྱུང་ན་ཇ་མ་  
 སྤྱུམ་མེད་ཆར་ཉིས་གདུང་པའང་དེའི་...  
 ཆབ་རུང་བས་དེས་ན་བའི་གནས་སུ་...  
 སྤྱར་དགོས་པའི་དོན་ནོ།

བྲ་མ་ཅན། འབྲུ་ཡི་སྒྲི་མའི་རྩི་མ་  
 མདུང་ས་ལྟར་རེག་བྱ་རུབ་པ་དེ་ལ་...  
 བྲ་མ་ཞེས་ཟེར་ཏེ་དཔེར་ན། བྲ་དང་  
 ནས་གྱི་སྒྲི་མ་ལྟ་བུའི་མིང་ངོ།

བྲ་མའི་ག། ར་དང་སྒྲ་བའི་གསལ་གས་  
 བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་མཆིས་པས་འདིར་...  
 ཕྱགས་བཟུས་སུ་བཀོད་ན། སྒྲིམས་པ་  
 ཆོ་དབང་གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་.....



ལྷ་ཉི་ལྷ་ལ་པ་ན་མ་བཤད་བདེ་བའི་  
 འདྲ་འཇོ་ལས། གྲ་མའི་ཤ་ཞེས་  
 སྤྲུལ་ར་དང་སྤྲུལ་བ་ལ་འདྲ་ཅིང་། བྱེ་  
 བྱག་ར་མ་སྤྲུལ་ནས་ལོ་གཉིས་ལོན་པའི་  
 ཤེར། ཞེས་དང་། སྤྲུལ་མིང་སྤྲུལ་  
 དེས་པར་གྲ་མ་ཞེས་པོང་བུའི་མིང་ཡིན་  
 པར་གསུངས། འབྲི་བྱང་ཆོས་གྲགས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་ལྷ་པོ་ཞེས་བཀའ་.....  
 མཆན་ལས། གྲ་མའི་ཤ་ནི་སེམས་ཅན་  
 གཞོན་དྲགས་པའི་ཤ་མ་སྤྲུལ་པ་མ་ཡིན་  
 པ་དང་། དར་ལ་བབ་པས་ཆེལ་ཆེ་  
 དྲགས་པ་མ་ཡིན་པ། སྤྲུལ་པའི་ཤ་  
 རིང་པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཏེ། དེ་ཡང་  
 སྤྲུལ་ནས་ལོ་གཉིས་ལོན་པའི་གྲ་ཡག་པ་  
 དེའི་ཤ་ལ་ཟེར་རོ། ཞེས་དང་། སྤྲུལ་  
 སྤྲུལ་སངས་ལྷ་སྤྲུལ་མཆོས་མཛད་པའི་  
 མན་ངག་ལྷ་ཉི་ལྷ་ལ་པ་ལྷོ་སྤྲུལ་དུ།  
 འབྲི་བྱང་དཀར་མཆན་དང་ཆོས་མཐུན་  
 པར་གསུངས་ཀྱང་། གྲ་ཡག་པ་དེ་ཉ་  
 ཡག་གཞོན་ལྷ་ལ་བཞེད་པར་མཆོས་...  
 པས་སྤྲུལ་དཔྱད་ལྷ་དག་གིས་དཔྱད་...  
 ཅིག  
 གྲང་མཐིས། བད་ལྷང་གྲང་བ་འཇུ་

བྱེད་ཉི་གནས་སུ་འབྱུགས་ནས་ མཐིས་ཁུ་  
 ཅ་མིག་དུ་བྱེར་བའི་མཐིས་ནད་ཉི་མིང་  
 ཏེ། བྱག་པའི་གཅེས་བསྐྱུས་རིན་ཆེན་  
 སྤྲུང་བ་ལས། གཞན་དབང་ཅན་གྱི་  
 བད་ལྷང་དང་། མ་འབྱུགས་མཐིས་ལྷ་ལ་  
 སྤྲུགས་པ་ལ། གྲང་མཐིས་ཞེས་ནི་དེ་  
 ལ་ཟེར། དེ་ཉ་གས་ཅ་དལ་མིག་ཆུ་  
 སེར། སྤྲུལ་དང་ཆུང་ལ་ཁོང་པ་ལྷ་དུ།  
 སྤྲུང་ཆུང་འཇུ་དཀར་བསེལ་སྤྲུགས་.....  
 གནོད། བཤང་བ་དཀར་ན་མས་གྲང་  
 མཐིས་ཉ་གས། ཞེས་དང་། གོང་སྤྲུལ་  
 དཀོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། གཉིས་པ་གྲང་མཐིས་  
 ནད་ཉི་ཉ་གས་བཅོས་བསྐྱུན། བད་ལྷང་  
 གྲང་བཟ་འཇུ་བྱེད་སྤྲུགས་སྤྲུགས་པས།  
 སྤྲུང་མཐིས་ཅར་བྱེར་ཤ་པགས་དྲི་ཆུ་...  
 སེར། བཤང་བ་དཀར་ན་མས་ཁྱད་  
 པར་མི་འབྱུར་ཉ་གས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 གྲང་མཛད། སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་མེ་ལ་  
 བསྐྱེལ་བ་མ་ཡིན་པར་ཆུ་གྲང་ནང་སྤྲུང་  
 ནས་ཁུ་བ་ཐོན་པར་བྱས་པའི་སྤྲུལ་སྤྲུང་...  
 གི་མིང་ཏེ། གྲང་པ་རིགས་ལྷན་ན་མ་

ཀྱུལ་གྲགས་བཟང་གིས་མཛད་པའི་ཕྱི་  
མ་རྒྱད་ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་དགོས་འདོད་  
འབྱུང་བ་ལས། གྲང་ཐང་རྣམས་ནི་  
ལྷན་ ཅིང་ བ་ བརྟུངས་ བ་ ལ་ ཆུས་་་་  
བསེངས་ནས་གྲངས་སུ་གཞུག་པའམ་་་  
ཡང་ན་ཕྱི་མ་ ཅིང་ བ་ རྣམས་རས་གཙང་  
མའི་ནང་བཟུས་ནས་ལུ་བ་ཐོན་པར་་་་  
སྤང་བར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྟོ།

གྲང་ཐུར། ཐུར་མ་རང་བཞིན་གྱི་རིག་  
བྱ་གྲང་མ་དེ་ནད་དམིགས་སྟེང་དུ་་་་  
བརྟེན་དགོས་པ་ལ་ཟེར་དེ། གྲང་ལྷན་  
དགོན་ཅན་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
པོད་དམར་ལས། གྲང་ཐུར་རང་བཞིན་  
ཐུར་མ་གྲང་མ་དེ། མིག་གི་བ་སྟེང་ཆུའི་  
སྟེང་དུ་བརྟེན་ལྟར་རྟོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྟོ།

གྲང་ནད་སྟེང་ལ་ཡན། གྲང་བའི་  
ནད་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ལ་ཡན་པའི་་་་  
དོན་དེ། རྒྱམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་  
རྣམ་བཤད་བདེ་བའི་འདོད་འཇོ་ལས།  
གྲང་ནད་སྟེང་ལ་ཡན་ཞེས་པ་ནི་གྲང་་་

བར་གཏོགས་པའི་ནད་སྟེང་ཐུག་ལ་་་་  
ཡན་པའམ་མང་པོ་ལ་ཡན་པའི་དོན་དེ།  
འདིར་གྲང་ནད་སྟེང་ཐུག་དུ་འདྲེན་པར་  
མི་རིག་ཅིང་མེད་པའི་ཕྱིར་སྐམ་ན་མ་་་  
ཡིན་དེ། བཤད་རྒྱད་ལས། གྲངས་  
དང་མིང་གི་ངེས་གཏན་ཡོད་མ་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སེས་པར་གྱིས་སྤྲེལ་  
ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

གྲང་བ་གཏོང་དུ་འཁར། ལུས་  
བྱངས་ཡོངས་གྲང་བའི་ཞྭགས་སམ་རྟེན་  
དུ་ཐུར་ནས་བཙས་དཀར་བའི་གྲང་་་་  
ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་་་་  
འབྲེལ་ལས། གྲང་བ་གཏོང་དུ་འཁར་  
ཞེས། བད་ཀན་རང་གི་གནས་སམ་  
རྒྱ་ལམ་ལས་བཀྲལ་དེ་མེ་རྫོད་ཀྱི་་་་  
གནས་ཀྱན་དུ་ཆུ་ཁམས་འཕེལ་ནས་་་་  
ཐུན་རིང་དུ་ཞེན་པར་གྱུར་པས་མེ་རྫོད་  
ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་ནས་ལུས་བྱངས་ཡོངས་  
གྲང་བའི་ཞྭགས་སམ་རྟེན་དུ་ཐུར་དེ་་་  
ལྷན་པའི་དབྱགས་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱ་བ་རེ་་་  
ལ་འཕར་ཅ་གྲངས་གཏིས་སམ་གཅིག་་་



ལས་འཕར་མི་རྣམས་པ་བཅས་དཀའ་ལོ་་་་་  
བའི་གྲང་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ངོ་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲང་བའི་ནད། ལུས་ཀྱི་ས་ཆུའི་  
ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡོངས་རྫོགས་རང་གི་  
ལྗང་ཆད་ལས་ལྷག་པ་འབྲེལ་བར་གྱུར་  
པའི་བད་ཀན་གྱི་ནད་ཀྱི་མིང་རྟེ།  
བདད་པ་སྐྱའི་རྒྱུ་ལས། བད་ཀན་  
འཁྲུགས་པས་ལུས་ཀྱི་མེ་རྩྭ་འཛུམས།  
འདི་ནི་ས་ཆུའི་རང་བཞིན་གྱི་ལ་བསེལ།  
སྤྱད་ན་གནས་ཀྱང་སྤྱད་ཏུ་ལྷུང་བར་ལོ་་་་  
བྱེད། གྲང་བའི་ནད་ཀྱན་འདི་ལས་  
མ་སྐྱེས་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲང་བ་ཕྱིང་ཆད། ཕྱིང་འཇགས་པ་  
དང་། གཅིག་ཕུར་ཆད་པ་ནི་རིམ་  
བཞིན་གཞན་གྱི་འཆེ་བ་མེད་པ་དང་།  
སྐྱེས་མེད་པའི་དོན་ཡིན་པས། སྐབས་  
འདིར་ཆ་བ་ཁྲག་མཁྱིམ་གྱི་སྐྱེས་སམ་  
གནོད་པ་མེད་པའི་གྲང་བའི་ནད་ཀྱི་་་  
སྐྱབས་རྒྱས་པའི་སྐབས་ཀྱི་མིང་།

གྲང་གཞུང། གཞུང་ཞེས་བག་ལ་ཉལ་  
བའམ་མི་མཛོན་པའི་དོན་ཡིན་པས་ལོ་་་་  
འདིར་མ་ལ་གྲང་བ་ཞུགས་ནས་མ་ཁ་

རྩྭ་དང་བུལ་ཞིང་རེག་བྱའི་ཆར་བ་་་  
མེད་པ་ཤི་ནས་ཞོམ་དེབ་ཏུ་སྤང་བའི་་་  
དོན་ཡིན་ཞེས་བག་འབྲུམ་པས་མཛད་་་  
པའི་རྒྱུ་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས་ལོ་་་་  
གསུངས།

གྲང་བྱམ། ལུས་གྲང་རེག་གིས་མནར་  
བ་ལྟར་འཁྲུག་སྒྲམ་པར་གྱུར་པའི་དོན་་་  
ཡིན་ཞེས་དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་ལོ་་་་  
བསྟན་འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་་་  
ལས་གསུངས།

གྲལ་མ། ཁང་བའི་ཕུམ་སྐྱ་པ་རྟེ་ཡལ་  
སྤྱད་ཏུ་བྱུག་ཀྱང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་  
ངོ་།

གྲི་ཤི། སྤྱི་ཕུར་བཅན་ཐབས་སུ་བྱི་ཁྱེན་  
གྱིས་དབང་ཏུ་སྤྱོད་ཤོར་ནས་ཤི་བའི་་་  
མིང་རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བ་ཤེས་བསྟན་  
འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁྱའི་དོན་་་  
གསལ་ལས། གྲི་ཤི་ཆུ་མཚན་ཐབ་  
གཡང་སྐགས། སྤྱི་ཕུར་བཅན་ཐབས་  
ཤི་བའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

གྲིབ། ལུས་ཀྱི་ཅ་དཀར་ནག་འགྲིབ་...  
 པའམ་ཉམས་པར་གྱུར་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་  
 རྟེ། ལྷག་ཆང་ལྷ་ལྷ་སྟེ་རབ་རིན་  
 ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་  
 མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་  
 རས་གསལ་པར་སྟོན་པའི་མེ་ལྷང་ལས།  
 ཆེ་སྟག་སེམས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པའི། ལུས་  
 ཀྱི་ཅ་དཀར་ཅ་ནག་རྣམས། འགྲིབ་  
 ཅིང་ཉམས་པར་གྱུར་པའི་བྱིར། དེ་ལ་  
 གྲིབ་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

གྲུམ་དཀར། ནད་ཀྱི་རང་མདོག་ལ་  
 བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་བད་རླང་གྲང་  
 བ་ཤས་ཆེ་བའི་གྲུམ་བུའི་ནད་རིགས་...  
 རིག་གི་མིང་རྟེ། གོང་སྟན་དཀོན་ཅོག་  
 བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
 ལས། གྲུམ་དཀར་བད་རླང་གྲང་བ་  
 ཤས་ཆེ་བས། སྤངས་མདོག་དཀར་  
 ཞིང་བྱག་རླང་ཅ་ཅ་གྲང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲུམ་ནག ནད་ཀྱི་རང་མདོག་ལ་  
 བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་ཁྲག་མཁྱིས་ཆ་  
 བ་ཤས་ཆེ་བའི་གྲུམ་བུའི་ནད་རིགས་...

རིག་གི་མིང་རྟེ། གོང་སྟན་དཀོན་ཅོག་  
 བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
 ལས། གྲུམ་ནག་ཁྲག་མཁྱིས་ཆ་བ་ཤས་  
 ཆེ་བས། སྤངས་མདོག་ནག་ཅིང་བྱག་  
 ཆེ་ཅ་ཅ་ཆ། ཞེས་དང་། རྟེ་བྱིད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱད་ཀྱི་ལྟན་ཐབས་ལས། བྱེ་བྱག་  
 གྲུམ་དཀར་བྱག་རླང་ཅ་ཅ་གྲང་།  
 གྲུམ་ནག་བྱག་ཆེ་མདོག་ནག་ཅ་ཅ་ཆ།  
 གཡོ་སྐམ་སྟེ་ཁྲག་འཛག་ཅིང་སྤྱང་མི་...  
 དགའ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲུམ་པ། འདྲ་བ་ལ་དངོས་སུ་བཏགས་  
 པའི་གཅན་གཟན་རིགས་རིག་གི་མིང་...  
 རྟེ། དཔང་ལྷ་ལྷ་བ་སྟོ་སྟོས་བརྟན་  
 པས། ཀྱང་ལག་གྲུམ་པའི་འགྲོས་ལྟར་  
 དུ། བྱེད་པས་གྲུམ་པ་ཞེས་སུ་བཏགས།  
 དེ་ཡང་འདྲ་བ་ལ་བརྟེས་ནས། དངོས་  
 སུ་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲུམ་བྱ། ནད་ཀྱི་རྟགས་ལ་བརྟེས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ཡན་ལག་གི་ཆོགས་ཀྱི་  
 ནད་ཀྱི་མིང་རྟེ། ལྷག་ཆང་ལྷ་ལྷ་སྟེ་རབ་རིན་  
 ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་



རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ ཞིག་གི་དོན་  
 གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་  
 ལོང་ལས། ཆོགས་མིག་ཚུ་སེར་འཕེལ་  
 བ་ཡིས། འཕྱར་བྱེད་བྱེད་ལས་ཉམས་  
 བྱར་དེ། ཆོགས་ཀུན་ཆག་བྱམ་མོར་པ་  
 ལྟར། བྱར་པས་བྱམ་བྱ་ཞེས་སུ་བཤད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱམ་གསར། བྱར་རྟགས་བྱམ་བྱ་དང་  
 ཅེས་མཚུངས་ རིང་དཔྱི་ རྟེན་ལུས་་་་  
 ཆོགས་རྣམས་གཞེར་བའི་འགོ་བའི་བྱར་  
 ཅིག་གི་མིང་སྟེ། སྡེ་སྤྱིད་སངས་ཀུས་  
 ཀྱི་མཚོས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱུད་ཀྱི་  
 ལྟན་ཐབས་ལས། བྱམ་བྱའི་བྱར་  
 གཏོགས་བྱམ་གསར་ཞེས་པའི་བྱར།  
 ཅེས་དང་། ཡལ་ཆེར་བལ་བྱར་བཅོས་  
 ཉེས་བྱེར་ལས་བྱུང་། དེ་བྱེར་བྱར་འདི་  
 མཆེད་སྟེན་ལ་ལར་འགོ་ ཞེས་དང་།  
 སྟེ་ལ་བྱམ་བྱའི་བྱར་རྟགས་ཕྱགས་འདྲ་  
 ལ། འོན་ཀྱང་ངེས་མེད་འབབ་ལྷགས་  
 ལྟ་ཆོགས་རྟགས། འགའ་ཞིག་དཔྱི་  
 དང་རྟེན་པ་བཞུ་རྟེན་ལ་ལ་བྱུག་  
 མེད་བྱུང་ཞིང་ཉོབ་པའི་ཚུལ། ཁ་ཅིག་  
 རྟོགས་པའི་ཚུལ་སྟོན་ལྟ་ཁྲག་འཇག

ཡལ་ཆེར་ཐོག་མ་མགོ་རྟེན་ ཆོགས་གཞི་  
 བ། བཅེ་འདར་བྱང་ལུས་མི་ལམ་བཟ་  
 ཟི་མང་། དེ་ནས་དཔྱི་རྟེན་ལུས་མ་  
 ཆོགས་ལ་འབབ། བབ་ཚུལ་གང་ཡང་  
 བྱར་འདི་དང་ག་བདེ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། བྱར་འདི་ལ་བྱམ་གསར་  
 ཞེས་བཛྲོད་པའི་ཀྱི་མཚན་ནི། བྱར་  
 རྟགས་ཡལ་ཆེར་བྱམ་བྱ་དང་མཚུངས་་་  
 རིང་། དེའི་རྟགས་བཅོས་རྣམས་རབ་  
 བྱང་བཅུ་པའི་བྱར་བྱང་པ་ལྟན་སྤྱིངས་་  
 བདུད་ཅི་འབྱར་མེད་ཀྱིས་སྟེ་དུས་བར་  
 ལྟར་གྱི་གཞུང་རྟེན་པ་ རྣམས་སུ་མ་་་་  
 འཁོད་པ་དང་། དཔལ་ལྟན་ཀྱུད་  
 བཞིའི་བྱར་དུ་ཡང་བྱར་དེ་དངོས་སུ་མ་  
 གསུངས་པའི་བྱེར་ཁོང་གིས་མིང་ཡང་་  
 བྱམ་བྱ་གསར་པ་ཞེས་ བཏགས་པར་་་  
 མིན་ནམ་སྟམ་པས་སྟར་ དཔྱེད་ལྟན་་་  
 དག་གིས་རྟོགས་ཤིག

བྱལ་བྱམ་གདོན། བྱལ་བྱམ་ཞེས་  
 གདོན་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་བྱལ་་་་  
 འབྲས་བྱ་བྱམ་པའི་དཔྱིབས་དང་འདྲ་  
 བའི་ཡི་དྲགས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་་  
 ཡིན་པས་དེས་གཞོད་པ་གཏོང་བའི་་་

ནད་ལ་གྲུལ་བུམ་གྱི་གདོན་ཞེས་ཟེར་དེ།  
 སྤྲོལ་དཔོན་དཔལ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་པ་ལས། གྲུལ་བུམ་གདོན་  
 གྱིས་ཟིན་པའི་རྟགས། མཚན་མང་སྤྱོད་  
 ཞིང་ཁ་དོག་གནག དལ་གྱིས་འགྲོ་  
 བར་བྱེད་པ་དང་། སྤྱིག་པ་སྤྲངས་  
 སྤང་འཕྲང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གྲེ་བ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྒྲིང་དུ་མགྱོན་  
 པའི་སྒྲིང་དོད་དུ་གྱི་བ་ཞེས་ཟེར་བས་  
 དེ་བྱུར་ཆག་པ་ལ་གྲེ་བ་ཞེས་བཤད་  
 ཅེས་སྤྱགས་སྟོན་ལ་རྩ་རིན་ཆེན་བཟླ་  
 སྤྱིས་གྱིས་མཛད་པའི་བད་གསར་རྩྱང་  
 གི་སྒྲིང་བཤད་པ་ལི་སྤོའི་གུར་ཁང་ལས་  
 གསུངས་སྤང་། རྩ་པོ་ནི་ཨོལ་མདུད་  
 གྱི་མགོར་གནས་པའི་སྒྲིང་གྱི་སྤྱོད་འཕྲང་  
 པའི་གནས་དེ་ལ་ཟེར་དེ། གོང་སྟོན་  
 དཀོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། གྲེ་བ་ནི། ཨོལ་  
 མདུད་གྱི་མགོར་གནས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 གནས་དེའི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གྲེས་མ། རྩ་དྲེས་མའི་འབྲི་སྤྱལ་གཞན་

ཞིག་སྟེ། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་གུན་  
 རྒྱབ་གྱིས་མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་སྒྲིང་  
 རྩ་མཁོ་སྤྱོད་ཆོགས་བསྐྱས་པ་ལས།  
 གྲེས་མ་ནི། རྩ་དྲེས་མ་ཡང་ཟེར་བ་  
 དེའི་མིང་འབྲི་སྤྱལ་ཞིག་སྟེ། རག་གི་  
 སྟོན་མེ་གཙོས་པའི་དག་ཡིག་ཡལ་མ་  
 ཆེ་གུན་གྱི་ནང་དྲེས་མ་ཞེས་མིང་གཞི་ད་  
 བུས་པ་ཤས་ཆེ་ནའང་གནའ་རབས་གྱི་  
 སྟོན་གཞུང་དག་པ་རྣམས་སུ་གྲེས་མ་  
 ཞེས་མིང་གཞི་ག་བུས་པ་ཡང་མཆིས་  
 པས་གདམ་ངོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གྲོ་མ། སྟོན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་སྤྱར་  
 པའི་གྲོ་ལ་ས་འཛིན་གྱི་རྩ་བའི་མིང་སྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་  
 སྟོན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གཡང་  
 འགྲུགས་འདོད་དགུའི་གཏེར་འབེབས་  
 ལས། གཞི་འཛིན་ལྷགས་སུ་མཛད་  
 མེད་ཕུར་བུར་གཏམས། རྩ་མཚན་  
 བརྒྱ་ལྷན་ལྟ་རྣམས་ལྷགས་གྲང་གཡོ།  
 མེས་པོ་སྤྱུའི་དུས་ནས་ལངས་སྤྱོད་  
 པས། བཟླ་སྤོའི་བག་གྲོའི་བས་ཕྱིར་གྲོ་  
 མ་བཟོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



ཁྱེད་མཁམ་། འབྲུ་ཁྱེད་མ་མིག་  
མེད་ཅེས་པ་དེ་གནས་སའི་ཆང་ས་་་་་  
མཁམ་ཐུངས་པ་དེའི་མིང་ང་།

ཁྱེད་མའི་གཞུགས་ཅན། དཔྱེབས་  
འདྲ་བ་ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་པི་  
པི་ལིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏུ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་་་  
ཐུན་ཚལ་གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
སྐར་གྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁའི་དོན་་་་་  
གསལ་ལས། ཡུལ་དབུས་སྤེས་དང་  
སྤེས་བྱེད་དང་། བྱང་ཆུབ་ལྷན་གྱི་  
ཆ་བ་ལ། རྟོད་སྐྱོན་ནར་མ་རྟོད་སྐྱོན་  
ལྟར། བྱ་པ་ཁྱེད་ཀྱི་དྲོད་སྐྱོན་  
འཛིང་། ཁྱེད་མའི་གཞུགས་ཅན་  
སྟོད་ནར་མ། སྐྱོན་ནག་གྱི་རིལ་  
སེལ་སེལ་རྣམས། པི་པི་ལིང་གི་མིང་  
ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁྱེད་ཤིང་། ཁྱེད་རིང་དང་། ཁང་  
རྟིང་། བྱང་ལྡེབས་སྤྲེལ་སྤྲེལ་  
པའི་རྩའི་རྣམ་པ་ལ་མེ་རྟོག་གི་ཟེ་འབྲུ་  
དང་འདྲ་བ། སྤང་ལྟར་གྱུར་པ་དེའི་  
མིང་ང་།

ཁྱེད་པའི་ཆས། བ་མ་འཁྲིག་པ་

སྟོད་པའི་གལ་མིང་ཏུ། དངུལ་ཆུ་དམ་  
ཏུ་དུས་མཛད་པའི་མཛོན་བཛོད་ཀྱི་་་  
མཚོའི་ཆུ་ཐིགས་ལས། ཤ་སྐྱར་གསང་  
སྟོད་ཁྱེད་པའི་ཆས། ལག་བཟུམས་མི་  
ཆངས་སྟོད་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཁྱེད་མ། ཁྱེད་དུ་གནས་པའི་སྐྱོན་  
བའི་མིང་ཏུ། སྐྱོན་དབྱེད་སྤྱི་བའི་ཀྲུལ་  
པ་ལས། ཁྱེད་མ་སྤྱི་བའི་སྐྱོན་སྤྱི་བའི་  
རོ། ཁྱེད་ལ་གནས་པ་དག་ཡིན་ནོ།  
ཞེས་དང་། ཁྱེད་སྐྱོན་དཀོན་ཅན་བའི་  
ལྷགས་གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་་་་་  
ལས། ཁྱེད་མ་ཞེས་སྤྱི་བའི་སྐྱོན་ཁྱེད་ལ་  
གནས་པ་དག་གི་མིང་ང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་ཆི། འབྲུང་ཁྱེད་སེལ་སྤེ་ཆན་ལ་  
བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་སྤྱི་བའི་་་་་་  
འདྲེམས་སྤྱི་བའི་སྤྱི་བའི་ཏུ།  
དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་་  
འཕྱོན་ལས་རབ་ཀྱས་གྱིས་མཛད་པའི་  
ཀྱེད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྤྱི་ཆི་  
ནི། སྤྱི་བས་རྩ་ཆུ་ཆས་པའི་བཏུད་  
དམ་ཆི་ལྷགས་སྤྱི་བའི་དུས་ནས་ཁྱེད་

བྱུང་པ་ལ་སྤྱི་ཅི་ཟེར་བའམ་ཡང་ན་སྤྱི་  
བ་ལས་བྱུང་བ་དང་། ཅི་སྤྱི་གྱི་ཕྱི་  
ཆན་ཡིན་པས་ན་སྤྱི་ཞེས་བཤད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་མིང་སྤྱིང་པོ། སྤྱི་བ་མིང་གི་  
མིང་རྒྱུ་གི་མིང་།

སྤྱི་ཏེལ། སྤྱི་མེད་པར་ཕྱིས་ནས་མཉེན་  
ཆར་བའི་སྤྱི་ཕྱགས་ཀྱི་མིང་།

སྤྱིང་ཆེན་ཐལ་ཀར། སྤྱིང་ཆེན་  
མས་ཀྱི་ཁ་ལས་མཆེ་བ་ཕྱི་ལ་གྱུན་དུ་  
ཕྱར་བ་གཡས་ལ་གསུམ་དང་། གཡོན་  
ལ་གསུམ་དུག་འབྱུང་བ་དེ་ལ་ཐལ་  
དཀར་ཞེས་ཟེར་བས་དེའི་མཆེ་བ་ནོར་  
བྱ་ཡིན་ཞེས་མཁས་གྲུབ་ཀྱིས་ཆགས་  
མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་རིན་ཆེན་བརྟག་  
ཐབས་འབྲུལ་བུལ་མེ་ལྔ་ལས་  
གསུངས།

སྤྱིང་ཐབས། བྱུང་གི་མཛོན་ཚུལ་ལ་  
བརྟུས་ནས་བརྟགས་པའི་མེ་ལྔ་སྤྱི་  
ཀྱི་གནས་སྤྱི་ན་བྱུག་དུག་པོར་འབྱུང་  
བའི་བྱུང་གི་མིང་སྤྱི། ཕྱག་པའི་རིན་  
ཆེན་ཕྱིང་བ་ལས། སྤྱིང་ལྟར་འབྲུན་པ་  
སྤྱིང་ཐབས་ནད། ཅེས་དང་། གཙང་

སྤྱིང་དར་མགོན་གྱིས་མཛད་པའི་ཟིན་  
རྟག་ལས། སྤྱིང་བྱའི་རས་བརྟུན་པ་  
ལྟར་བྱུག་ཏུ་འབྲུལ་འབྲུལ་དུ་འབྱུང་བ་  
ལ་སྤྱིང་ཐབས་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱིང་བྱ། བྱུང་གི་རྟགས་ལ་བརྟུས་  
ནས་བརྟགས་པའི་བགས་བྱུང་རྟགས་  
མིག་གི་མིང་སྤྱི། དཔལ་སྤྱིང་ས་དཔོན་  
ཀམ་བརྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་  
འབྲེལ་ལས། སྤྱིང་བྱ་ནི། སྤྱིང་བྱུག་  
གི་གཉེན་བའི་བགས་པ་ལྟ་བུ་མཐུག་  
མཐུགས་ལྟན་ཞིང་བྱ་ཐོར་ཡང་འབྱུང་  
བའི་བགས་བྱུང་གི་མིང་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱིལ་བ། གཡལ་བའི་བརྟ་རྟིང་པ་སྤྱི།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བརྟན་འཛིན་  
ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རྟག་  
སྤྱི་གི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
གསལ་ལས། སྤྱིལ་ནི་གཡལ་བའི་བརྟ་  
རྟིང་སྤྱི། རྒྱུད་བྱུང་ལྟར་བའི་རྟ་  
འབྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱིས་བྱ། ཕྱི་སྤྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་



མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་.....  
 འབྲེལ་པ་པོ་ལྟན་ལས། སྤྱི་ལོ་ལྟ་ནི།  
 གཞུ་ཐོག་ཕྱག་དྲེག་མར་སྤྱི་རྩོམ། ཞེས་  
 གསུངས་འདུག་པས་སྤྱི་རྩོམ་ཆུས་ཕྱན་.....  
 བོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་གཞུག་འབྲེག་པའི་དོན་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་  
 དང་། མདོག་མི་གསལ་བའི་དོན་ལ་  
 བཞེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆོས་པས་.....  
 སྤྱི་མ་བྱུང་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་པོས་.....  
 མཛད་པའི་ཅ་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་མེས་.....  
 པའི་ཞལ་ལུང་དང་། ཕྱི་མ་སྤྱོད་པ་  
 ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་ཅ་རྒྱད་ཀྱི་.....  
 འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྤྱི་བ་མཆོག་.....  
 ཐོབ་ནང་དུ་གསལ།

སྤྱི་གཞུག་གི། གཏམ་གང་ཐོག་མར་སྤྱི་  
 མལ་འབྲུང་བའི་རྒྱུ་མ་གནས་གཞིའི་.....  
 མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟླ་ན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་.....  
 པའི་གསེང་རིག་སྤྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་.....  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། གཏམ་གང་  
 སྤྱི་མལ་འབྲུང་བའི་རྒྱ། གཞི་འཛིན་  
 གནས་དེར་སྤྱི་གཞིར་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་བསྐྱེད་། གཏམ་སྤྱི་མལ་བྱེད་  
 པའི་ཕྱན་དུ་གཞི་བསྐྱེད་བའི་ཆོག་ལྟེ།  
 སྤྱི་ཆེན་ཀྱི་མདོ་ལས། རྩོད་ནི་སྤྱི་  
 བར་གཞུག་པའི་ཕྱིར། གཏམ་ཀྱི་སྤྱི་  
 ནི་བདག་གིས་བསྐྱེད་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་རྒྱུ་། ཕྱིས་པའི་སྤྱི་ནད་ཆ་རྒྱལ་ས་  
 ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཤིག་ལྟེ། སྤྱི་སྤྱི་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱད་ཀྱི་ཕྱན་ཐབས་ལས། ཕྱི་བྱག་  
 ཆ་རྒྱལ་ས་ཞེས་སམ་སྤྱི་རྒྱན་ནི། སྤྱི་  
 བརྒྱལ་འཁོག་དུ་མི་འདོད་དག་དུ་ལ།  
 ལུས་པོ་ཆ་ལ་ཅ་དང་འཕར་སྤྱི་དག  
 སྤྱི་བཟུང་འོང་ཞིང་བྱང་དང་མ་ལ་.....  
 འབྲད། རྩོས་སྤྱི་ལུས་རྒྱལ་འཁུན་ཞིང་  
 སྤྱི་བར་བྱེད། རྩོད་པར་མི་འགྱུར་  
 ཉགས་སྤྱི་སྤྱི་ཁྱག་འཛག སྤྱི་རྒྱན་  
 གཞུག་སྤྱི་ཞེས་འཁོད་ཕྱིས་པར་མང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་རྒྱས། སྤྱི་བར་ཁྱག་ངན་རྒྱས་ནས་  
 ཆེར་སྤྱངས་པའི་དོན་ཉེ། ཁོང་སྤྱན་  
 དཀོན་ཆོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། སྤྱི་རྒྱས་ཞེས་པ་སྤྱི་

བར་ཁྱེད་ཀྱིས་ནས། རྩ་བའི་སྒྲིབ་པ་  
 སྒྲིབ་པ་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཟེན་ཅིང་། བད་  
 རྒྱལ་ཆུ་དང་། བད་ཀྱི་ཕྱོགས་  
 བད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་པའི་ལ་བཟླས་ནས་  
 བད་ཀྱིས་པའི་གཙང་ཆེན་ཟད་ཕྱེད་ཀྱི་  
 མིང་ལྟེ། མི་ཡམ་ནམ་ཀྱུ་ཀྱི་མཆོས་  
 མཛད་པའི་ཀྱུ་བཞི་བཀའ་མཆན་ལ་  
 འདྲི་འབྲུང་ནོར་ཕྱི་མེ་ལྷང་ལས།  
 སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཟེན་པའི་ངེས་ཆིག་  
 སྒྲིབ་ཀྱི་པའི་ཀྱུ་ལམ་ཐམས་ཅད་ལ་  
 གནོད་པ་ཡིན། དེའང་ཕྱ་ག་འགག་  
 པའམ། སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱོགས་པའི་ལ། ཕྱོགས་  
 ཕྱ་ག་ཀྱི་ཕྱོགས་པའི་ལྷང་གིས་ཕྱོགས་  
 ག་ཕྱེད་ལས་དང་ལྷན་པར་ཕྱེད་པ་ལས།  
 འདྲི་འབྲུང་སྒྲིབ་ཀྱི་པའི་ཕྱོགས་  
 ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱོགས་པའི་དང་། ཕྱོགས་  
 དཔལ་ཀྱི་ཉིད་ལེན་ཅ་བ་སྒྲིབ་པའི་ཅ་  
 ཕྱོགས་མང་བ་ཡིན་ལ། ཟས་ཐོག་མར་  
 ལྷ་བ་ལས་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོགས་པའི་ཅ་ཐོག་མར་  
 འབབ་པས་དེ་ཕྱང་ལྷ་ཕྱོགས་པའི་བད་ཀྱིས་  
 ཆེན་པོ་ནི་བད་ཀྱི་མང་པའི་རྩིས་སུ་

འབྲུངས་ཤིང་། བད་མང་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་  
 འབྲུང་བ། རང་ཉིད་བད་ཀྱི་ལས་  
 གསལ་ཞིང་རགས་ལ་བད་ཐམས་ཅད་  
 སྒྲིབ་པའི་ཕྱ་ག་ཀྱི་ཕྱོགས་པའི་  
 བད་ཆེན་པོ་ཀྱུ་ལྷ་ཕྱོགས་པའི་  
 ཕྱེད་ཅེས་པ་ནི་ལྷ་ཐམས་ཅད་ཕྱངས་  
 མེད་པས་རིམ་པར་སྒྲིབ་པའི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིབ་ཀྱི་ལ། སྒྲིབ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཅ་  
 ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ལ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་  
 སྒྲིབ་ཀྱི་མིང་།

སྒྲིབ་ཀྱི་ཐེངས་པ། ཀྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་  
 ཞིང་ལྷ་ཕྱོགས་པའི་ཕྱོགས་ཅན་འབྲུང་པའི་  
 ལྷང་བད་སྒྲིབ་པའི་ཕྱོགས་པའི་བད་ཅན་  
 ལྟེ། ངེས་ཆིག་བཤད་པ་ནི་མ་མཐོང་  
 རོ།

སྒྲིབ་ཀྱི་ཐེངས་པ། ལྷ་ཕྱོགས་པའི་ཕྱོགས་  
 ཅན་ལྷ་ཞིང་དཔལ་པའི་ཕྱོགས་པའི་ཕྱོགས་  
 པའི་བད་ཀྱི་སྒྲིབ་པའི་ཕྱོགས་པའི་བད་  
 ཅན་ལྟེ། ངེས་ཆིག་བཤད་པ་ནི་མ་  
 མཐོང་རོ།

སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱང་ཆེན་། འདྲི་པའི་སྒྲིབ་  
 བས་དཔེ་དོན་ཕྱར་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱོགས་པའི་



མྱེ། གོང་མཐོན་དཀོན་ཚུགས་པདྨ་ལེགས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས།  
 བྱང་ཆང་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་སྒྲོ་ནད་ནི།  
 རང་བོ་སྒྲོ་ཆད་སྒྲོ་ནག་འགྱུར་བ་ལ།  
 མཚན་བྱེད་བྱང་བའི་ཆང་དུ་སྦྱང་ལྷོ་ལྷོ་  
 བསགས་ལྟར། སྒྲོ་བའི་ཅ་སྦྱབས་ནག་  
 ཡོད་པ་ཡི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

སྒྲོ་བ། དོན་ལྡེའི་ཡ་གྲུལ་ཏེ་ལེགས་  
 སྦྱར་གྱི་སྒྲོ་མི་བྱུང་ཆག་པར་མཛན་ཞེས་  
 ཆེ་ཏན་ཞབས་དྲུང་གིས་མཛད་པའི་དག་  
 ཡིག་ཐོན་མའི་དཀོངས་ཀྱན་ལས་ལྷོ་ལྷོ་  
 གསུངས།

སྒྲོ་བ་ཅུ་ཤོར། ངལ་ཅུ་སྒྲོ་ལ་ཤོར་  
 བའི་ནད་གྱི་མིང་མྱེ། ས་སྒྲུ་གྲགས་པ་  
 ཀྲུལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་གསེ་ལྷོ་ལྷོ་  
 དཔྱད་ཀྲུལ་པའི་དཀོར་མཛད་ལས།  
 ངལ་དུབ་དང་དྲག་བྱལ་བྱས་ནས་ཆང་  
 ངམ་ཅུ་འབྱང་བས་སྒྲོ་བའི་ཅ་སྦྱབས་  
 སྒྲུ་སྤང་བས་ན། སྒྲོ་ཅུ་ཤོར་ཞེས་བྱའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲོ་བ་བྱ་ལ། མདུན་ཀྱབ་དང་ཆེ་ཆང་  
 ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲོ་བའི་ལྷོ་ལྷོ་

མདུན་ངོས་གྱི་མིང་མྱེ། དཔལ་སྦྱངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་ལྷོ་ལྷོ་  
 རབ་ཀྱས་གྱིས་མཛད་པའི་ཀྱད་བཞིའི་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། སྒྲོ་བ་མ་བྱ་ཞེས་  
 མདུན་ཀྱབ་དང་ཆེ་ཆང་གི་དབང་དུ་  
 བྱས་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཏེ། བྱང་  
 སྒྲོ་བ་ཀྱབ་ངོས་སྒྲུ་གནས་ཤིང་ཆེ་བ་ལ་  
 སྒྲོ་བ་མ་ཞེས་དང་། བྱང་སྒྲོ་མདུན་  
 ངོས་སྒྲུ་གནས་ཤིང་ཆང་བ་ལ་སྒྲོ་བ་བྱ་  
 ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 གྱི་སྒྲོ་བ་དེ་ལ་ཡང་དབྱིབས་ཅུང་ཟད་  
 མི་འདྲ་ཅམ་ལྷ་མཆིས་པས་དེ་དག་ལ་  
 རིམ་བཞིན་དུ་མཛོ་སྒྲུ་དང་། བྱ་སྒྲུ་  
 ཐུགས་ཁབ། རྟེ་མིག་དག་ལྷོ་བཅས་  
 ཐེར་ཏེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་ཀྱད་ལས།  
 མཛོ་སྒྲུ་དང་ནི་བྱ་སྒྲུ་ཐུགས་ཁབ་  
 དང་། རྟེ་མིག་དག་ལྷོ་བྱ་ལྷོ་སྒྲིང་ལ་  
 བསྒྲུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲོ་བ་མ་ལ། མདུན་ཀྱབ་དང་ཆེ་ཆང་  
 ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲོ་བའི་ལྷོ་ལྷོ་  
 ཀྱབ་ངོས་གྱི་མིང་མྱེ། དཔལ་སྦྱངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་  
 རབ་ཀྱས་གྱིས་མཛད་པའི་ཀྱད་བཞིའི་

དཀའ་འབྱེལ་ལས། གྲོ་བ་མ་ཕྱ་ཞེས་  
 མདུན་ཀྱབ་དང་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་དུ་...  
 བྱས་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཏེ། བྱང་  
 ཁོག་ཀྱབ་རྩོམ་སུ་གནས་ཤིང་ཆེ་བ་ལ་...  
 གྲོ་བ་མ་ཞེས་དང་། བྱང་ཁོག་མདུན་  
 རྩོམ་སུ་གནས་ཤིང་ཆུང་བ་ལ་གྲོ་བ་ཕྱ་  
 ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 གྱི་གྲོ་བ་དེ་ལ་ཡང་དབྱིབས་ཅུང་ཟད་...  
 མི་འདྲ་ཅམ་ལྷ་མཆིས་པས་དེ་དག་ལ་...  
 རིམ་བཞིན་དུ་སྟག་མགོ་དང་།  
 བྱང་། ཅིབས། གཤམ། ཟགས་སྟ་  
 བཅས་ཟེར་ཏེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་  
 གུད་ལས། གྲོ་མ་ཀྱབ་ལ་སྟང་དང་བྱ་  
 རྣམས་མདུན། ཞེས་དང་། སྟག་མགོ་  
 བྱང་ཅིབས་གཤམ་དང་ཟགས་སྟ་ལ།  
 གྲོ་བ་མ་ལྷའི་ཡུལ་དུ་འདོད་པ་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲོ་བྱར་ནད་ལ། གྲོ་བྱར་ཞེས་སྟན་  
 མེད་འཕུལ་བྱང་གི་དོན་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་...  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། གྲོ་བྱར་སྟན་མེད་འཕུལ་བྱང་

དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་སྟན་  
 མེད་འཕུལ་བྱང་གི་ནད་ལྷ་ནི་གག་པ་...  
 དང་། སྟ་ལྷག་ཉ་ལྷག་སྟག་པ། སྟ་  
 ཁྱག་མང་དུ་ཤོར་བ་བཅས་ལྷ་ལ་ཟེར་...  
 ཏེ། གུད་ཆུང་བདུད་ཅི་སྟང་པོ་ལས།  
 གྲོ་བྱར་ནད་ལྷ་གག་པ་སྟ་ལྷག་དང་།  
 ཉ་ལྷག་སྟག་པ་སྟ་ཁྱག་བསྐལ་མ་...  
 བསྟན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གྲོ་བྱལས། གྲོ་བའི་ཅ་སྟལས།

གྲོ་མིག་ བྱད་ལས་ལ་བསྟོས་ནས་  
 བཏགས་པའི་བྱེ་བ་དང་ཨོལ་གྱིང་གི་...  
 བར་ན་གནས་པའི་ཡུམ་རུས་ཨོལ་...  
 མདུད་ཀྱང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་ལྟེ། རྩང་  
 འཕྲང་འཕུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། ཨོལ་  
 གྱིང་དང་གྲོ་མིག་འབྲེལ་ནས་བྱེ་བའི་...  
 འོག་ན་གནས། ཞེས་དང་། དཔལ་  
 བྱངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་...  
 ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གུད་...  
 བཞིའི་དཀའ་འབྱེལ་ལས། གྲོ་མིག་ནི།  
 བྱེ་བ་དང་ཨོལ་གྱིང་གི་བར་ན་གནས་...  
 པའི་ཡུམ་རུས་ཨོལ་མདུད་ཀྱང་ཟེར་བ་...  
 དེའོ། དེས་ཟས་སྐྱམ་ཁོང་དུ་བསྟན་པ་  
 དང་སྐད་འབྱིན་པའི་ཆེ་མིག་གདང་...



འཇུག་ཕྱིད་པ་ལྟར་འགྲུལ་བས་ན་དེ་...  
 ལྟར་དུ་གྲགས་སོ། རྒྱུད་དུ་སྒྲི་གཙང་  
 སྒྲི་མིག་ལུད་པའི་གཙང་འདྲིལ་བས།  
 ཞ་གྲོང་ལུམས་སམ་སྒྲན་རྩ་རྩ་ལུམས་...  
 བཞེན། ཞེས་གསུངས་པའང་ཨོལ་  
 མདུད་ཕྱི་ནས་ལུམས་ཇེས་བདུག་དགོས་  
 པའི་དོན་ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་སྐབས་  
 འགར་སྒྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཅ་མིག་རྣམས་  
 ཀྱི་མིང་དུ་གོ་དགོས་པའང་མཆིས་སོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲི་མིང། སྒྲི་བ་དང་མིང་པ་གཉིས་ཀྱི་  
 བསྐྱས་མིང་།

སྒྲི་ཆ། རྒྱལ་ཆད་དང་ཆ་ལྷགས་ལ་སྒྲི་  
 ཆ་ཞེས་པ་དེ་དང་ཡང་ན་དུག་ཐབས་...  
 སྒྲི་བུ་ལ་བབས་པ་ལ་ཟེར་ཞེས་ཟེ་སྤྱད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་སྒྲན་ལས་...  
 གསུངས།

སྒྲི་ཆད། སྒྲི་བར་ཆད་པ་ལྷགས་པའི་  
 བད་ཀྱི་མིང་།

སྒྲི་ལྷ། སྒྲི་བ་འཛིན་ཕྱིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ལྟར་  
 བུར་པའི་ཨོལ་གྲོང་གི་མིང་གི་རྣམ་...  
 གུངས་ཤིག

སྒྲི་སྐར། སྒྲི་ལྷ་དང་གེ་བའི་ལམ་ནས་  
 སར་སར་ཞེས་པའི་སྒྲི་འབྱིན་པ་ལ་ཟེར་  
 ཞེས་དར་མ་སྒྲན་རམས་པ་སྒྲི་བཟང་...  
 ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་གསུངས།

སྒྲིག་པ། མགོ་བའི་སྒྲི་གསེབ་ནས་...  
 དོན་པའི་སྒྲི་པགས་དཀར་ཞིབ་ཅན་...  
 གོག་པ་དེའི་མིང་།

སྒྲིག་བྱ། པགས་པའི་ཉེང་དང་སྒྲི་...  
 གསེབ་སྐགས་ནས་ཕྱིར་གོག་པའི་སྒྲི་...  
 པགས་དཀར་ཞིབ་ཅན་གྱི་མིང་ཟེ།

དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཛིན་...  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྒྲིར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་...  
 གསལ་ལས། སྒྲིག་བྱ་པགས་ཉེང་ནས་  
 ཐོན་པའི། སྒྲི་རོ་དཀར་ཞིབ་ཅན་གྱི་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དགྲ་ཐུབ་པ། རྒྱས་པ་ལ་བསྐྱས་ནས་  
 བདགས་པའི་དུག་ནད་སེལ་བར་ཕྱིད་...  
 པའི་སྒྲན་ཞིག་གི་མིང་ཟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ཕྱི་མེད་སེལ་བྱེད་...  
 ལས། དགྲ་ཐུབ་པ་ནི། འདི་ལ་ངོས་  
 འཛིན་ཕྱིད་ལྷགས་མང་ལ། ཡི་གེ་

ཡང་ཀྱ་ཐུབ་ཅེས་ར་མགོ་ཅན་གྱི་མང་...  
 ཆིག་བྱེད་པ་དང་། དཔ་འཕུལ་ཅན་གྱི་  
 དག་ཐུབ་ཅེས་གྲངས་ཡིག་བྱེད་པ་དང་།  
 རྒྱ་ཐུབ་ཅེས་ཅ་རྒྱ་ཐུབ་ཐུབ་པར་བྱེད་...  
 པ་གསུམ་ལས། ཕྱི་མ་གཉིས་འཐད་  
 ཅིང་ཐུ་མར་འབྲེལ་པ་མ་ཐུང་མོད།  
 རིས་འཛིན་འགའ་ཞིག་གོང་གི་སྐྱུ་ལ་...  
 བྱེད་པ་དང་། བེ་སྒྲན་དུ་སྤང་ཆེན་  
 ཆིག་ཐུབ་ལ་མཛད་ཀྱང་དེ་གཉིས་མི་...  
 འཐད་པའི་ཀྱ་མཆན་མང་དུ་ཡོད།  
 དཔག་བསམ་སྒྲན་གིང་ལས། དག་ཐུབ་  
 ནག་པོ་བྱ་བ་ཞིག་བེ་ཡི་གསེབ་དུ་སྤྱི་  
 རྒྱ་དཀོན། ཀྱ་མ་སྒྲམ་པོ་འདྲ་བར་  
 ཡོད། འདིས་ནི་གཉན་དང་གཟེར་ཐུང་  
 དང་། གཤ་ཆད་ཀྱན་ལ་བདུད་ཅི་  
 འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ། བེ་ཐུང་ཕྱད་  
 པར་ཅན་བེ་དངོས་ལས་སྤྱི་བ་ཞིག་ལ་...  
 མཛད། ཁ་ཅིག་ཉུངས་སྒྲན་ལྟ་དག་  
 ལྟན་པ་ལ་མཛད། ཁ་ཅིག་ཆར་ཉུངས་  
 དམར་པོ་བྱང་བལྟས་སྤྱི་བ་ལྟ་དག་  
 ལྟན་པའི་ཁུར་མཛད་པས། ཕྱི་མ་  
 འདི་གསུམ་ཀ་མཆོག་མིན་ཀྱང་གཉིས་...  
 གཅིག་སྐགས་ཀྱིས་དུག་སྤང་བ་དང་།

འཛིན་པ་གང་ལའང་གཙོ་བོར་གྱུར་...  
 པས་བཟང་གསུངས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 དགོ་བ་བཅུ། ནང་པ་སངས་ཀྱིས་  
 པའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་...  
 དུས་རྟག་དུ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་རྒྱ་  
 ནས་སྤང་ཞིང་བསྤང་དགོས་པའི་གཞན་  
 གྱི་སྤྱུ་སྤྱོད་པ་སྐགས་དགོ་བའི་དོན་...  
 བཅུའི་བསྐྱེད་མིང་སྟེ། བོ་དོང་ཕྱགས་  
 ལས་རྣམ་ཀུལ་གྱིས་མཛད་པའི་ལུགས་...  
 གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་སྟེ་གི་བསྐྱེད་པ་...  
 ལས། དགོ་བ་བཅུ་ནི། གཞན་གྱི་  
 སྤྱུ་སྤྱོད་པར་བྱ་བ་དང་། སེམས་  
 ཅན་མ་རྣམས་པ་རྣམས་ལ་སྤྱིན་པ་གཏོང་...  
 བ། བསྐྱེད་པའི་སྒྲམ་པ་རྣམས་མིག་  
 འབྲས་བཞིན་དུ་བསྤང་བ། དུས་རྟག་  
 དུ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཏམ་བདེན་...  
 པར་སྤྱི་བ། གང་དག་པན་ཚུན་ཞེ་  
 འཁོན་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་ཐབས་ཀྱིས་...  
 བསལ་ནས་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ། སེམས་  
 ཞི་ཞིང་དུལ་བའི་རྒྱ་ནས་གཏམ་དང་...  
 པར་སྤྱི་བ། དུས་རྟག་དུ་དོན་དང་  
 ལྟན་པའི་གཏམ་བཟོད་པ། ཟས་ནོར་



སྐྱེས་སེམས་ཀྱི་འདྲ་པ་རྣམས་ལ་.....  
 བཀ་ཡིད་ཅིང་ཆད་ཅུང་བར་བྱ་བ།  
 དུས་དྲུག་དུ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བུམས་  
 པ་དང་སྤྱིང་ཆེ་སྒྲིམ་པ། དཀོན་མཆོག་  
 གསུམ་ལ་སྤྱབས་ཀྱིས་དད་པ་གཏན་.....  
 པོས་འཇིན་པ་བཅས་བརྩ་པ་སྤང་ཞིང་  
 བསྐྱང་བར་བྱས་ན་འབྲས་བུར་དགེ་བ་  
 འབའ་ཞིག་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་དགེ་བ་.....  
 ཞེས་གསུངས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

དག་བྱུང་། རང་ལ་གནོད་པར་བྱེད་པ་  
 ལ་དག་པོ་དང་། ཡན་པར་བྱེད་པའི་  
 གྲོགས་ལ་ཐིན་ནམ་བུན་ཞེས་ཟེར་བས་.....  
 དེ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱས་མིང་སྟེ། ཆོས་ཡང་  
 དག་པར་སྤྱད་པའི་མདོ་ལས། དེ་  
 བཞེན་གསེགས་པ་ནི་དག་བྱུན་ལ་བྱུང་  
 སྐྱེམས་པར་འཇུག་གོ ཞེས་དང་། ཞ་  
 ལ་གྱི་བསྐྱན་དར་ལྟ་རམས་པས་མཛད་  
 པའི་བད་མིག་སྤྱོད་གསལ་མཐིན་ཀྱན་.....  
 ལས། དག་ཐིན་ནམ་དག་བྱུན་ནི་དག་  
 གཉིན་ཞེས་པ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་  
 བུའོ།

དག་ཅུ། དག་པོ་དང་གཞུལ་བཞུམ་

པའི་ཆེ་རང་སྤེལ་མགོན་སྤྱབས་སྤྱང་.....  
 གྲོགས་བྱེད་པའི་ལྷའི་མིང་།  
 བགེགས་རིགས་སྤྱང་ཕྱག་བརྒྱད་  
 ཅུ། མ་རིག་པ་འདྲ་ཆགས་ལས་བྱུང་  
 བའི་མ་གདོན་སྐམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ། ཞེ་  
 སྤང་ལས་བྱུང་བའི་ཡོ་གདོན་སྐམ་བརྒྱ་  
 དྲུག་ཅུ། གཏི་ཕྱག་ལས་བྱུང་བའི་མ་  
 རིང་གི་གདོན་སྐམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་བཅས་  
 ཀྱི་བསྐྱས་མིང་སྟེ། སྤེ་སྤྱད་སངས་ཀྱས་  
 ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་བཞད་ཀྱུད་ཀྱི་.....  
 འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྤྱན་པོ་ལས། དེ་  
 ཡང་བགེགས་རིགས་སྤྱང་ཕྱག་བརྒྱད་.....  
 ཅུ་ནི། སྤྱོད་དཔན་ལྷུ་རྩ་དྲེ་བས་བཀའ་  
 རེས་རབ་ཀྱི་ཡ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པར་བརྟེན་  
 ནས་ཡུལ་བདེན་པ་བཞི་གདམས་པ་ལ།  
 པཱི་ཏ་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོས་རྩ་བའི་  
 ཆོག་ཐོར་བུར་གསུངས་པ་རྣམས་འགོས་  
 ལ་གཞོན་རྒྱ་དཔལ་གྱིས་ཁྱིག་ཆགས་སུ་  
 མཛད་པ་ལས། བད་འདྲ་བ་རྣམ་པ་  
 བཞི་དང་། དེ་ལས་བྱས་པའི་བད་བཞི་  
 བརྒྱ་རྩ་བཞི་སྐྱེས་རྣམ་གྲངས་མང་དུ་  
 དབྱེ་བར་ཡིད་པས་འདིར་འདྲེད་ཆགས་  
 ཞེ་སྤང་ཕྱག་དོག་ང་ཀུལ་གཏི་ཕྱག་སྟེ་

དུག་ལ། དེ་ཉིན་མངས་དུག་གསུམ་དུ་  
 འདུ་ཚུལ་དང་ནད་སྤར་བ་ནི། ཡུག་  
 ཉིག་ཅ་བ་འདྲིང་ཆགས་ལས་ཁྲག་དང་  
 རླུང་། ང་ཀྱལ་གྱི་འབྲས་བུ་ཞི་ཡང་  
 ལས་སྤོང་དང་མཁྱིམ་པ། གཏི་ལྷག་  
 ལས་བད་ཀན་གྱི་ནད་ལྔ་ཞིང་། སྤྱང་  
 པ་འདུ་བ་རླུང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་  
 དུ་འདུས། དེའི་ཁྱེན་གྱིས་འཇུག་པའི་  
 བགྱུགས་ནི། འདྲིང་ཆགས་ལས་མ་  
 གདོན་འཇུག་ཅིང་། རླུང་དང་ཆ་མེར་  
 རྒྱས་པར་བྱེད། ཞི་ཡང་ལས་ཕོ་གདོན་  
 འཇུག་པས་མཁྱིམ་པ་དང་སྤོང་རྒྱས་་་་་་  
 པར་བྱེད། གཏི་ལྷག་ལས་ནད་གསེས་  
 སུ་ཕོ་མ་ཡང་པར་བཞེད་ཀྱང་འདྲིར་་་  
 གཏིས་མི་འགལ་ལམ་མ་ནིང་དེ་ཁྱུ་དང་  
 ས་བདག་གི་གདོན་འཇུག་ལ་བད་ཀན་་  
 རྒྱས་པར་བྱེད་པར་བཞེད་ཅིང་། དེ་  
 ལ་ཕོ་གདོན་གྱི་རིགས་ལྷན་སྐྱེས་སམ་་་  
 ལས་འདྲེ་ཤི་དཔོན་གཅིག་ཐེ་བའི་་་་་་  
 སྤྱོད་ཆེན་དགུ་བཅུ་སྤྱོད་ཆུང་དགུ་་  
 བཅུ། ཀྱན་བརྟགས་སམ་འབྲལ་ཁྱེན་གྱི་  
 འདྲེ་ཤི་དཔོན་གཅིག་ཐེ་བའི་སྤྱོད་་་  
 ཆེན་དགུ་བཅུ་སྤྱོད་ཆུང་དགུ་བཅུ་ཤི་

སུམ་བཅུ་དུག་ཅུ། མ་གདོན་གྱི་རིགས་  
 དེ་ལ་ཡང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱན་བརྟགས་ཤི་་་་  
 དཔོན་ཐེ་བའི་སྤྱོད་ཆེན་སྤྱོད་ཆུང་་  
 གོང་བཞེན་དགུ་བཅུ་རེས་སུམ་བཅུ་་་  
 དུག་ཅུ། སྤྱོད་ཆུང་འདྲིར་གཏིས་མེད་མ་  
 ནིང་ངམ་ཁྱུ་དང་ས་བདག་གི་རིགས་དེ་  
 ལ་ཡང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱན་བརྟགས་ཤི་་་་་  
 དཔོན་ཐེ་བའི་སྤྱོད་ཆེན་སྤྱོད་ཆུང་་  
 གོང་བཞེན་དགུ་བཅུ་རེས་སུམ་བཅུ་་་  
 དུག་ཅུ་རེ་ཤི་བགྱུགས་རིགས་སྤྱང་ཡུག་  
 བཅུད་ཅུར་བཞེད་ལ། དེ་དག་གི་ང་  
 ལེན་དུ་སངས་རྒྱས་གཏིས་པ་པདྨ་་་་་  
 འབྲུང་གནས་གྱིས་ཕོ་མདོས་མ་མདོས་་  
 ཁྱུ་མདོས་ཞེས་གསུམ་དུ་གསུངས། དེ་  
 ལ་སང་རྒྱ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕོ་མདོས་་  
 སུམ་བཅུ་དུག་ཅུ། མ་དུ་ཤིན་ལ་པརྟེན་  
 ནས་མ་མདོས་སུམ་བཅུ་དུག་ཅུ་དང་་་  
 ཁྱུ་མདོས་སུམ་བཅུ་དུག་ཅུ་སྤོངས་མ་་  
 མའི་རྒྱད་འབུམ་དང་ཕྱི་རྒྱུ་མདོས་་་  
 ཀྱིས་བྱ་ལན་བཅས་སུ་སྤོང་བསྐྱེན་གྱིས་་  
 གསུངས་པས་ཀྱང་རེས་པ་རྟེན་དོ།  
 གཞན་ཡང་གས་བ་རིག་པ་འདྲི་ཉིད་དུ་  
 གཞུ་ཐོག་པའི་གསུང་ལ་ཡང་། ལྷ།



ལྷ། གནོད་ཕྱིན། དང་སྤང་། ས་  
 བདག མ་མ། གཤིན་རྗེ། རྒྱལ་པོ།  
 བཅན། བདུད། སྤན་མ། ཐེན་  
 རང་། བསེན་མ། གཟའ། གཉན།  
 སྤན་མ། དྲི་བ། དམ། རྒྱལ་བུམ།  
 མེའམ་ཅི། ལྷ་འབྲེ་ཆེན་པོ་ལྷ་གདོན་  
 རིགས་རྩ་བའི་ཉེར་གཅིག་དུ་བབྱངས་་་  
 ལ་དེ་ལས་སྤྱོས་པའི་སྤྱལ་པ་ཡང་སྤྱལ་  
 ས་ཉ་སྤྱོས་རེ་རེ་ལྷ་བཅུ་རེ་འབྲེས་་་  
 པའི་སྤྱང་དང་ལྷ་བཅུ་དང་། ས་  
 གདོན། མ་གདོན། མ་མེད་གསུམ་  
 ལ་རེ་རེ་དངོས་ཉམས་མི་ལམ་གསུམ་་་  
 སྤྱར་བའི་དག དེ་ལ་རྩ་བའི་གདོན་  
 ཉེར་གཅིག་ལྷ་སྤྱང་ལྷ་བཅུད་ཅུ་་་་་་  
 དང་། རྒྱད་གསུམ་པ་ནས་གསུངས་པ་  
 ཡངས་བྱང་གདོན་བཅུ་དང་རྩ་གཅིག་  
 འདྲན་ལྷགས་ལ་འབྱུང་པ། ལྷ་བྱེད།  
 བཟེད་བྱེད། གཟའ། ལྷ་དང་ལྷར་  
 བྱེད་ལ། འབྱུང་པ་ལ་ལྷ་དང་། ལྷ་  
 མན། དྲི་བ། གནོད་ཕྱིན། ལྷ།  
 ཆངས་པ། སྤན་པོ། ག་བ། ཡི་  
 དྲགས། རྒྱལ་བུམ། བྱད་ཉེམས།  
 གཡེང་བྱེད། རྩ་ལངས། མཚན་ལྷ།

ལྷ་མ། དང་སྤང་། གན་པོ། རྒྱལ་  
 པ་སྤྱོས་བཅོ་བཅུད། ལྷ་བྱེད་ལ་  
 གདོན་གཅིག་དུ་བབྱང་བའི་ནད་རྒྱང་་་  
 མཁྱིས་བད་ཀན་འདུས་པ་ཡིད་གདུང་་་  
 དུག་གདོན་སྤྱོས་དང་སྤྱར་ཉེ་གདོན་་་  
 བདུན། བཟེད་བྱེད་ལ་རྒྱང་མཁྱིས་བད་  
 ཀན་དུག་གདོན་ལ། གཟའ་ཆེན་བཅུད་  
 མེ་ཆུའི་དབྱེ་བས་བཅུ་དུག ལྷ་ལ་ལྷ་  
 ཆེན་བཅུད་དེ་ནམ་པ་སྤྱལ་སྤྱང་ཉ་སྤྱལ་  
 འབྱ་སྤྱང་ལྷ་སྤྱོས་ལྷ་གཟུགས་བཅུད།  
 ལྷ་བྱེད་ལ་ལྷ་བྱེད་རང་། ས་ག  
 ལྷག ལྷ། ཡི་དྲགས། གདོང་ཅན་ཉེ་  
 ས་གདོན་ལ། མ་གདོན་བྱ་གདོང་།  
 སྤྱལ་མ། བྱང་བའི་སྤྱལ་མ། སྤྱལ་མ་  
 ཡང་བ། བཞིན་རྒྱས། བམ་བྱ བམ་  
 བྱ་ལྷམ་པོ་ལྷ་བདུན། ལས་མཁན་རྒྱལ་  
 བསེན་གཉིས། སྤྱལ་གཞི་ལྷ་ཆེན་པོ།  
 ལྷ་གདོན་མཁའ་འགྲོ་མ། གཤིན་  
 རྗེ་པོ་མ། མ་མ། དགའ་བྱེད།  
 བཟུན་མ། མཚོ་སྤན། བྱང་སྤན།  
 དཔལ་བའི་མིག བྱེ་པོ། བྱེ་མ།  
 དཀོར་བདག དམ། ལྷ་བདུད། ལྷ་  
 བཅན། དམ་ལྷ། སའི་བདག་པོ།

གཉན་དང་ཡམ་ཤུད། ཐེ་བྱང་།  
 བདུད་མ། ཞིང་འདྲེ། སྤར་ཁ། བག་  
 སྤྱག་ བསེན་མ། ལྷ་མ། ཐོ་ལྷ།  
 དགྲ་ལྷ། འགོང་པ། ལུལ་ལྷ། མ་ལྷ་  
 རྟེ་ས་གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱ་དང་ཅ་གཅིག་...  
 རྟེ་སྤོ་བྱར་གདོན་གྱི་ནད་དུ་ཁ་ཅིག་...  
 བཞེད་ལ། དེ་དག་ནས་སྤོ་ན་སྤོ་བྱེད་  
 གཅིག་པོར་ཀྱང་གོང་གི་འབྱུང་གདོན་...  
 བཅོ་བརྒྱད་པོ་རྩ་ཐོག་དང་། ལྷ་ལ་  
 ལྷ། ལྷར་བརྒྱད། གཟུང་ལ་བརྒྱ་དྲུག་  
 རྟེ་ཅ་བའི་བཅོ་བརྒྱད་དང་བསྐུས་ཞེ་...  
 བདུན། དེ་ལ་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་  
 འདུས་པ་ཡིད་གདུང་དྲུག་གདོན་བདུན་  
 ཀྱིས་བསྐྱར་པའི་སུམ་བརྒྱ་ཉེར་དགའི་...  
 རྟེང་ས་གཉིས་བསྐྱར་པའི་སུམ་བརྒྱ་རེ་  
 གཅིག་ དེ་ཐོ་མ་མ་ནིང་སུམ་འགྱུར་གྱི་  
 ལྷག་མ་གསུམ་ཆོགས་བཅད་གྱི་དབང་...  
 གིས་ལྷག་པ་མ་གདོགས་རྟེང་བརྒྱད་ཅུ་  
 འགྲིག་པ་སྐགས་འདྲེན་ལྷགས་མཐའ་...  
 གས་པ་འདུག་ཀྱང་ཁྱེད་ས་དང་འགྲེལ་...  
 བའི་གཤེས་གོང་མ་ཉིད་འཐད་པར་...  
 སེམས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ་  
 མགོ་ རྟེད་ཐུད་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱེ་བའི་

ལུས་རྟེད་མིག་ལ་སྐགས་པའི་དབང་...  
 པའི་གནས་ཀྱི་མིང་རྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྐྱར་འདྲིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཇེད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
 མགོ་ནི་རྟེད་གྱི་དོན་ཡིན་ཏེ། ལུས་ཀྱི་  
 མགོ་དང་རི་སྐགས་འགོ་ མི་ནོར་བྱུར་  
 དུ་འཕུལ་གྱིས་ཁྱད། འ་ཡི་སྤོན་འཇུག་  
 སྐར་བ་ནི། ཕྱ་བའི་འགོ་དང་རི་སྐར་  
 འགོ་ མ་ཡི་སྤོན་འཇུག་སྐར་བ་ནི།  
 ལུས་སྐབས་མགོ་ལ་སྐགས་པར་འཇུག་  
 འོན་ཀྱང་འགོ་བའི་ནད་ལ་སྐགས།  
 གཞན་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབས་ཀྱང་མང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ་  
 མགོ་ཁྱོལ། ལྷག་ཐོང་ཆེར་གང་རུང་  
 གི་མགོ་པོར་དབང་པོ་ཀྱན་ཆང་ཞིང་།  
 མ་རུལ་མ་སུང་བ་ལ་གསུམ་ལོན་པའི་...  
 རྟེང་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ག་རུས་ཁྱད་པ་དང་...  
 བཅས་ཅུ་ལ་བཅོས་ཏེ་ཁྱ་བ་མ་ལུས་པ་...  
 འདོན་པར་ཕྱ་བའི་དོན་ནི།  
 མགོ་ཡི་སྤོ་ལ། སྤྱི་གཙུག་དང་།  
 མཆོགས་མ། རྟེད་སྤོ་ སྤོན་དཀྱིལ་  
 གཉིས་གཅིག་དུ་འདྲེན་པ་དང་། མཁུར་



ཆོས་གཉིས་གཅིག་དུ་འབྲེན་པ་བཅས་...  
 དེའི་བསྐྱུས་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྐྱེད་འཛིན་ཕུན་ཆོག་གས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིལ་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ལྷོ་  
 གཙུག་མཆོག་མ་ཕུད་སྒྲིལ་དང་། མིན་  
 དཀྱིལ་གཉིས་དང་མཁའ་ཆོས་གཉིས།  
 རེ་རེ་བཟང་བའི་ལྷ་པོ་ལ། མགོ་ཡི་  
 སྒྲིལ་ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

མཁྱེན་པ་མེ། མིན་གྱི་རྩ་པ་ལ་བསྐྱུས་  
 བས་བཏགས་པའི་བྱང་ཁོག་སྐགས་ཀྱི་...  
 མཆོན་ཁྱེད་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་སྟེ་...  
 མིན་གྱི་མིང་སྟེ། རྒྱུ་འབྲུང་འབྲུལ་གྱི་  
 ལྷ་མིག་ལས། མཁའ་ཆོན་གསུམ་  
 སྐགས་མཁའ་ལྷ་གྲུ་གྲུ་དང་། ཞ་  
 ལ་ཡི་ཁྱི་ཞ་བྱག་རྣམས་སྒྲིལ་བའི། སང་  
 ངམ་རྒྱ་ལ་བཏབ་ནས་ཁོང་དུ་འབྲུལ།  
 མ་ཁ་མེ་ཡིས་བསྐྱེད་བཞིན་ཁྱེད་གཅོད་  
 པས། སྒྲིལ་བ་འདི་ལ་མཁྱེན་པ་མེ་ཞེས་  
 སུ་བྱགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཁྱེན་བཟང་མཆོལ། སང་བུའི་  
 ཁྱེད་གྱི་གཞུང་མིང་སྟེ། ལྷོ་དགེ་དུང་

འཆོ་བ་གྲུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་...  
 མིན་གྱི་བཅོད་བསྐྱུས་དང་གཞུང་མིང་...  
 འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྒྲིལ་གསལ་མཁྱེན་...  
 པའི་རྒྱན་ལས། མཁྱེན་བཟང་མཆོལ་  
 བྱི། སང་བུའི་ཁྱེད་གྱི་གཞུང་མིང་སྟེ།  
 དེའི་ངས་ཆོག་མི། སང་བུའི་སྒྲིལ་གྱི་  
 སྒྲིལ་མིན་དུ་བཟང་བས་ན་དེ་ལ་མཁྱེན་...  
 བཟང་ཞེས་དང་། ཁྱེད་དམར་པོ་  
 དང་མཆོལ་དམར་པོ་གཉིས་མདོག་...  
 མཆོངས་པའི་ཕྱིར་དེ་ལ་མཆོལ་ཞེས་...  
 བཏགས་པའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཁྱེན་བྱ་པོ་མེ། དབྱིབས་ལ་བསྐྱུས་  
 བས་བཏགས་པའི་མཁྱེན་བྱ་རིགས་...  
 གཉིས་ཀྱི་མིང་སྟེ། ལྷོ་སྐད་སངས་རྒྱས་  
 རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་པ་པོ་སྒྲིལ་ལས། མཁྱེན་བྱ་པོ་  
 མ་ནི་སྒྲིལ་བ་རྒྱུང་ཞིང་འབྲུམ་པ་བཅོང་...  
 བ་ལ་པོ་དང་། སྒྲིལ་བ་ཕྱིར་ཞིང་འབྲུམ་  
 པ་ཞིབ་པ་ལ་མ་ཞེས་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྱིངས་པ། ལྷོ་འབྱིངས་པ་ཞེས་  
 ཉམས་འབྱུར་གྱི་དོན་ཡིན་ཡང་བྱེད་བྱག་  
 མ་ཁུ་བ་སྐགས་ཁོག་ནད་ཀྱི་སྐབས་སུ་

ཡར་སྐྱུག་པ་དང་། མར་བཤལ་བ་  
 སྐྱུག་མི་ཐུབ་པ་པོ་བ་ཏེ་མ་མེར་ན་.....  
 བའི་དོན་དང་། མའི་སྐབས་ནྟག་གར་  
 པོར་གྱུར་ནས་ཕྱིར་འདྲེན་དཀའ་བའི་...  
 དོན་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་...  
 དགོས་པ་ཞིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོག་ས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། འབྲེལ་ས་  
 པ་བཤལ་སྐྱུག་མི་ཐུབ་པའི། ལྟ་བ་  
 ཏེ་མ་མེར་ན་བའི་དོན། ཞེས་དང་།  
 གོང་སྟན་པའི་པོད་དམར་ལས། རྟག་  
 འབྲེལ་ས་ཞོ་ལྟར་གར་ན་རྟག་བཤལ་.....  
 བཟང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།  
 འབྲེལ་ས་སམ་སྟྱག་ས། མའི་འབྲེལ་ས་  
 སམ་སྟྱག་ས་ནི་རྟང་མཐེལ་གྱི་རུས་པ་ལ་  
 རྩོམ་འཛིན་དགོས་པ་དང་། རྟོར་ལུག་  
 སྐྱུག་ས་དུད་འགྲོའི་འབྲེལ་ས་སམ་སྟྱག་ས་  
 ནི་ཆོག་ས་རུས་ཨ་རུག་ལ་རྩོམ་འཛིན་...  
 དགོས་པ་དང་གཉིས་མཆིས་ཏེ། སྟན་  
 དཔུང་སྟ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས། རྟང་  
 མཐེལ་རུས་པ་འབྲེལ་ས་སམ་སྟྱག་ས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གོང་སྟན་

དགོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། འབྲེལ་ས་སམ་སྟྱག་ས་  
 ནི་རྟོར་ལུག་སྐྱུག་ས་སམ་ས་ཅན་གྱི་.....  
 ཆོག་ས་རུས་ཨ་རུག་ལ་ཟེར་བ་དེའི་...  
 མིང་རྩོམ་ཞེས་དང་། དཔལ་སྐྱེད་ས་  
 དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། འབྲེལ་ས་སམ་  
 སྟྱག་ས་ནི་སྐབས་ཐོབ་དུ་འཇུག་ཚུལ་...  
 གཉིས་ཏེ། རྟང་མཐེལ་གྱི་རུས་པ་  
 དང་། ཆོག་ས་ཀྱི་རུས་པ་པོད་པས་ཨ་  
 རུག་དང་། ཁམས་པས་ཐེར་གེ་ཐེར་བ་  
 དེ་གཉིས་ལ་སྐབས་ཐོབ་དགོས་ཤིང་།  
 དེ་གཉིས་ཀའི་རུས་དབྱིབས་རྩོམ་རེ་...  
 འབྲེལ་ས་པ་ལྟར་འབྱར་ཞིང་རྩོམ་རེ་...  
 སྟྱག་ས་པ་ལྟར་སྟོང་པར་གྱུར་པ་ལ་.....  
 འབྲེལ་ས་སམ་སྟྱག་ས་ཞེས་བཤད་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་  
 ཡང་ལུས་མའི་ལྟ་ང་ལ་རྩོམ་འཛིན་...  
 བཟང་མཆིས་སོ།

འབྲེལ་པ། ཆོག་དོན་གོ་དཀའ་བ་  
 རྣམས་གསལ་ཞིང་གོ་སྟོབ་པར་འགྲོལ་...  
 བའི་བད་རྟིང་པ་ཏེ། གཡག་ཡར་རིན་



ཆེན་པོ་མཛད་ལས། འགྲུལ་པ་ནི་  
 ཆོག་གི་དོན་མཐུན་པ་ལྟ་བུ་འགྲུལ་.....  
 བས་ན་འགྲུལ་པ། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་.....  
 ཆོག་ས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་.....  
 ལས། འགྲུལ་པ་འགྲུལ་བའི་བརྟ་རྟིང་  
 རྟེ། གོ་དཀའི་བརྟ་དང་རྟོགས་དཀའི་  
 དོན། གསལ་བར་བྱས་ནས་འགྲུལ་བ་  
 ལ། འགྲུལ་པ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འགྲོ་བུ་ལྟ་བུ་དང་། ལྟ་མ་ཡིན།  
 མི། དམུལ་བ། ཡི་དགས། ཏུང་  
 འགྲོ་བཅས་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་.....  
 བསྟུས་མིང་རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོག་ས་ཀྱིས་.....  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལྟ་དང་  
 ལྟ་མིན་མི་དམུལ་བ། ཡི་དགས་ཏུང་  
 འགྲོ་དྲུག་པོ་ལ། འགྲོ་དྲུག་ཅེས་  
 བཤད་དེའི་ནང་ནས། ལྟ་དང་ལྟ་མིན་  
 མི་གསུམ་ལ། མཐོ་རིས་གསུམ་ཟེར་  
 དམུལ་བ་དང་། ཡི་དགས་ཏུང་འགྲོ་

གསུམ་པོ་ལ། ངན་སང་གསུམ་ཞེས་  
 བཤད་པར་ཡོད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཆེད་། གཟུགས་མ་གྱི་ཕུར་གྱི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག

ཆེན་རིགས། ཐོབ་བྱའི་འབྲས་བུ་ལ་  
 བསྟུས་ནས་འཇུག་པའི་མིང་རྟེ། འདུལ་  
 བ་ལས། མི་གང་ནོར་གྱིས་ཆུན་པ་  
 དང་། རིགས་ཀྱིས་ཆུན་དང་ན་ཆོད་  
 ཆུན། དེ་དག་ཐོས་པས་ཆུན་པ་ལ།  
 ཆུན་པ་ཞེས་སུ་ཐོབ་པ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ཡང་རབ་ཐོས་པས་.....  
 ཆུན་པ། རབ་རིགས་ཀྱིས་ཆུན་པ།  
 འབྲིང་ནོར་གྱིས་ཆུན་པ། ཐ་མ་ན་ཆོད་  
 ཀྱིས་ཆུན་པ་བཅས་སོ།

ཆོད་ཐལ། ཏུ་ཆོད་ཀྱི་ཕུན་མེར་བསྐྱེད་  
 པའི་ཐལ་བའི་མིང་རྟེ། ཆོད་ཐུན་  
 དཀོན་ཅིག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། ཆོད་ཐལ་ཆོད་ཕུན་  
 བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བའི་མིང་། རུས་  
 པས་ཟས་མ་འཇུ་དང་གང་སྟན་སེལ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆོད་མ་ཁ། ཐུན་གྱི་གཏམ་ཆུད་དང་





ཁྱེད་དུ་ལ་ལྟ་བུ་ཡན་ཅན་ནང་འགལ་...  
ཡང་པའི་མིང་།

མོད་ཤ། མོད་གཡག་ཉེ་འབྲེང་གི་ཤ་  
དང་། བྱ་མོད་ཀྱི་ཤ་གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་  
པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།

ཁྱ་སྐར། ཁང་པའི་སྒུ་ཁྲུང་གི་མིང་  
གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ཉེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཁྱ་  
སྐར་སྐར་ཁྲུང་སྒུ་ཁྲུང་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁྱ་ཆགས། ཁྱ་ཐོམ་མམ་འོ་མདོང་གི་  
ནང་ལྷགས་སུ་དྲིག་པ་ཆགས་པ་ལྟར།  
ཐོ་བའི་ནང་དུ་བེ་སྐབས་མང་དུ་...  
ཆགས་ནས་རིམ་བཞིན་འདྲིལ་བའི་དོན་  
ནོ།

ཁྱ་དྲིག་སྟན་གྱི་སྒྲེ་གནས་ལ་བལྟས་  
ནས་བརྟགས་པའི་ཁྱ་གར་ནག་དུ་སྒྲེ་...  
པའི་དྲིག་དྲི་མིང་ཉེ། དྲགས་པོ་སྟ་  
བ་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་སྟ་སྟར་  
ལས། ཁྱ་དྲིག་བལ་དྲིག་ཐོད་དྲིག་  
ནམས། རིམ་བཞིན་ཁྱ་གར་བལ་ཡལ་

དང་། ཐོད་ཁམས་ནམས་སུ་སྒྲེ་བའི་  
ཕྱིར། མཁས་པས་དེ་ལྟར་མིང་དུ་  
བརྟགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཁྱ་ལྟག་ཁྱ་ཚ་དྲང་། ལྟག་ཅུང་  
དམར་ཁྱ་ཉེ་འབྲེང་བྱང་པ་དམར་ཁྱ་  
གཉིས་ཀྱི་བསྟན་མིང་།

ཁྱ་ཚད་མིག་སེར། གཉན་རིམས་  
མཁྱིས་པ་ཅར་ཀྱག་གི་མིང་གི་ནམ་...  
གྲངས་ཤིག་ཉེ། མི་དབང་སངས་ཀྱས་  
ཁྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཅུད་ཀྱི་  
ལྟན་ཐབས་དུས་མན་འཆི་ཞགས་གཙོད་  
པའི་རལ་གྱི་ལས། གཉན་རིམས་

མཁྱིས་པ་ཅར་ཀྱག་ཅེས་བྱ་འམ།  
གཞན་དུ་ཁྱ་ནད་མིག་སེར་ཞེས་བྱ་བ།  
ནག་པོ་སུམ་བཞིལ་ལ་སྟགས་དོན་...  
གཅིག་མིང་། རོ་པོ་གཉན་ཚད་མཁྱིས་  
པར་བབས་པའི་རིམས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཁྱ་ཚད་ཚད་འབྲུ། ཁྱ་གར་ནག་  
སྟགས་ཆ་བ་ཆེ་བའི་ཡལ་དུ་ས་ཅུ་མ་...  
འབྲེད་པ་ལས་བྱང་བའི་འབྲུ་ནད་ཀྱི་...  
མིང་ཉེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་ཅུད་ལས།  
ཁྱ་ཁྱེན་མེ་དྲོད་མི་སྟོམས་ཅུང་བ་ལ།

དྲོད་སྒངས་ཆེ་བའི་ཡུལ་སར་རྒྱ་མང་...  
 འཕྱངས། ཟས་ཚད་མ་ཐེན་གྱི་རིད་  
 བྱིང་ཐོག་འབྱ། བཅུད་མེད་ཟས་ཀྱིས་  
 མེ་དྲོད་ཕྱིར་ལ་བརྟོན། ཕྱི་ཡུལ་དྲོད་  
 སྒངས་ཆེ་བས་མཆིན་ཚད་སྦྱིད། ལུས་  
 ཀྱི་རྒྱ་ཁམས་ཐུར་བསྐྱོད་འཁྱུ་བར་...  
 འགྱུར། ཞེས་དང་། བཏུ་འབྱམ་པས་  
 མཇེད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་...  
 ལས། རྒྱ་ནད་ཚ་འཁྱུ་ནི། རྒྱ་གར་  
 བལ་མོན་སྐགས་དྲོད་སྒངས་ཆེ་བའི་...  
 ཡུལ་དུ་ས་རྒྱ་མ་འཕྱོད་པ་ལས་བྱུང་...  
 བའི་བཤལ་ནད་ཅིག་གི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱ་ནད་རིངས་འཁྱམས། རྟགས་  
 ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་དུག་ནད་...  
 རྒྱ་མར་བབས་པའི་མིང་ལྟེ། འབྲི་གུང་  
 ཆེ་དབང་བཏན་པས་མཇེད་པའི་དུག་...  
 ནད་ཀྱི་བཅོས་གཞན་ཡན་སྒྲ་བའི་...  
 འཛུམ་ཟེར་ལས། རྒྱ་ནད་རིངས་  
 འཁྱམས་ནི། རྒྱ་ནད་ཚད་འཁྱུ་ལྟར་  
 ཞག་རུལ་རྒྱན་མི་འཆད་པར་བཤལ་  
 ཞིང་། ལག་པ་དང་རྒྱང་པ་བྱིང་ལྟར་  
 རིངས་པའམ་གཞུ་ལྟར་འཁྱམས་པའི་...

དུག་ནད་ཅིག་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱ་མེ། རྟེན་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གུལ་  
 རྟེན་རྒྱལ་དམར་པ་ཅན་གྱི་མིང་།

རྒྱ་བེར། རྒྱ་ཞེས་སྐབས་འདིར་ཁྱད་  
 པའི་རྒྱ་དར་དང་བེར་ཞེས་སྐབས་འདིར་  
 ཀ་ལའི་ནང་གི་ལྟ་བའི་མིང་ཡིན་པས་...  
 རྒྱ་བཟུས་པའོ།

རྒྱ་བྲ། བྲ་པོ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ནང་  
 ནས་དཀར་པའི་མིང་ཡིན་ཞེས་སྐུམས་...  
 པ་ཆེ་དབང་གིས་མཇེད་པའི་མན་ངག་...  
 རྒྱད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་བདེ་བའི་...  
 འདོད་འཇོ་ལས་གསུངས།

རྒྱ་ཚྭ། འབྱུང་ཁུངས་ལ་བཟླས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ཚྭ་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ལྟེ།  
 གོང་སྒྲན་དཀོན་ཅིག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་...  
 མཇེད་པའི་པོད་དམར་ལས། རྒྱ་ཚྭ་  
 དཀར་ནག་རྒྱ་ནས་འོང་བ་ལས། པོད་  
 འདིར་མེད་པས་རྒྱ་ཚྭ་ཞེས་སུ་བཤད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱ་ཚྭ་འཛུམ་བཤལ་བ། རྒྱ་ཚྭ་མེར་བཟླགས་  
 པའི་ཐལ་བའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བཟླན་འཛིན་ལུན་ཚགས་...  
 ཀྱིས་མཇེད་པའི་ལག་ཡིན་གཅེས་བཟུས་



ཁུ་ཆིགས། ཀང་པའི་མཐེ་པོང་ལྷ་ནས་  
 ཡར་སྐར་བརྒྱད་བཅུ་པའི་གནས་སུ་  
 ཡོད་པའི་པོལ་ཆིགས་ཀྱང་རྩེར་བ་དེའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏུ། མཐེ་  
 དཔུང་ལྷ་པའི་ཁུལ་པོ་ལས། མཐེ་  
 པོང་ལྷ་ནས་སྐར་བརྒྱད་གཞུང་། ཁུ་  
 ཆིགས་སྐག་ཅ་ཞེས་བྱ་ཏུ། ཞེས་དང་།

རྒྱ་ཆེལ།      མཛེ་ནད་དང་ཆུ་མེར་གྱི་  
 སྐབས་སུ་རི་དྭགས་ཀྱི་རི་ཆེལ་གྱི་མིང་...  
 དང་།      རེག་དྲག་སྐང་ཤུ་གཉིས་ལྷག་  
 བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཕྱི་རི་ཕུན་གྱི་དཀྱིལ་  
 དུ་དཀར་པོ་རིལ་རིལ་འབྱུང་བ་དེར་...  
 མིང་ཡིན་ཞིང་།      སྤུན་ནད་དང་རེག་  
 དྲག་གི་སྐབས་སུ་རྒྱ་པོ་ཆེལ་གྱི་...  
 མིང་ལའང་འཇུག་པས་སྐབས་ མོ་དུ་  
 གོ་དགོས་པ་ཞིག་རྟེ།      དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཆོག་གས་...

ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་་་་་་

བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྤང་མཛད་ལས།

ཀྱ་ཆེལ་ཞེས་པ་སྐབས་ཀྱི་མ་བྱེ་ན།

ཀྱ་ཡི་ཆེལ་དང་ཤ་ནའི་བྱན་སྒྱགས་་་་

དང་། ར་ཀྱ་ཐོ་ཡི་ཆེལ་གསུམ་ནོར་ར་

ར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀྱ་ཤུག་འབྲས་བྱ། ཤུག་པ་རིགས་

གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ལྷག་ཤུག་གི་འབྲས་་

བྱ་ལ་བྱེད་པ་ཞིག་དང་། མཚན་ག་

ཆེ་ཕི་ཁ་དང་དམན་པ་ལྷག་ཤུག་གི་་་་

འབྲས་བྱ་ལ་བྱེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་་་

མཆིས་ཏེ། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས།

ཀྱ་ཤུག་འབྲས་བྱ་ནི། ཤུག་པ་ར་ཤུག་

དང་ལྷག་ཤུག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ལྷག་་

ཤུག་གི་འབྲས་བྱའི་མིང་རོ། ཞེས་

དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་

བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་

མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་་་

ལས། ཀྱ་ཤུག་འབྲས་བྱ་ནི། མཚན་ག་

མ་རྩ་ཏྲ་སྐམ་དང་ཆེ་ཕི་ཁ་ཡང་བྱེར་་་

བ་དེ་དང་དམན་པ་ནི་ཤུག་པ་ལྷག་་་་

ཤུག་གི་འབྲས་བྱ་ལ་བྱེར་རོ། ཞེས་

གསུངས་པས་དཔྱད་པར་བྱོ།

ཀྱ་བཤལ་མདོག་ ཀྱ་སྒྱགས་བསྐྱལ་

བའི་སྤྲོད་ཆས་བཤལ་བ་ལྟ་བུའི་དི་ཆ་་

དང་སྒྱག་པའི་མདོག་

རྒྱང་གྲགས། གཞུ་འདོམ་ལྟ་བུའི་

བར་ཐག་ཡོད་པའི་ལམ་ལ་བྱེད་པ་ཞིག་

དང་། དྲུང་གི་སྐད་རྒྱང་གང་ལ་བྱེད་

པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་ཏེ། དཔལ་

སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་་

ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་

བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། རྒྱང་

གྲགས་ནི། གཞུ་འདོམ་ལྟ་བུའི་

བཅད་པའི་བར་གྱི་མིང་སྟེ། དེ་ལྟ་བུ་

ལ་རྒྱང་རིང་བའམ་ཐག་རིང་དུ་གྲགས་་

པས་ན་རྒྱང་གྲགས་ཞེས་བྱེར་བ་ཡིན་ནོ།

ཞེས་དང་། གཉའ་པ་ཆོས་བཟང་གིས་

མཛད་པའི་དབྱས་མཐའ་ལས། དྲུང་

བྱས་པའི་སྐད་རྒྱང་གང་གི་ཆོད་་་་

མཚམས་དེར་རྒྱང་རིང་དུ་གྲགས་པས་་

ན་རྒྱང་གྲགས་ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་

གསུངས་པས་དཔྱད་པར་བྱོ།

རྒྱང་ག་ལས་བྱེད། བྱེད་ལས་ལ་

བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་བྱེ་བའི་གཡས་

གཡོན་ན་གནས་པའི་ཤ་གནད་ཀྱི་མིང་་



ཉེ། བཀྲ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱུད་ཤ་  
ལས་བྱེད་གཉིས་ནི། གྲེ་བའི་གཡས་  
གཡོན་དུ་དབྱེད་པས་རྒྱུད་བྱ་བཞག་པ་ལྟ་  
ལྟར་གནས་པའི་ཤ་གནད་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་  
མིང་ཡིན་པ་དང་། དེས་སྒྲེ་འགྲུལ་  
བའི་བྱ་ལས་རྣམས་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དེ་ལྟ་  
ལྟར་དུ་གྲགས་སོ། ཞེས་དང་། མན་  
ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། གྲེ་བའི་  
གཡས་གཡོན་རྒྱུད་ཤ་ལས་བྱེད་གཉིས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་རེ།

ཀུམ་མུ། འབྲུང་ཁྲུངས་ལ་བཟླས་ནས་  
བཏགས་པའི་རང་བྱུང་ལྷ་རིགས་ཤིག་  
གི་མིང་རྟེ། དཔལ་སྤྲུངས་དཔོན་ཀམ་  
བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
ལས། ཀུམ་ལྷ་ནི། བོད་ཀྱི་བྱུང་ཀུམ་  
ཆེན་ཞེས་པའི་གནས་ནས་རང་བྱུང་གི་  
ལྷ་རྟེན་པོ་བཅགས་ཆེ་བྱ་བཞི་འགྲོ་བ་  
ཞིག་འབྲུང་བས་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་།  
གཞན་དུ་རྒྱ་མཚོའི་འགྲུམ་ནས་ཀྱང་  
འབྲུང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རེ།  
རྒྱལ་པོ་འབྲིལ་པ། དུང་དཀར་

གཡས་འབྲིལ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཤིག་རྟེ། རྗེ་བྱར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་  
ངོ་རྗེས། རྒྱལ་པོ་འབྲིལ་པ་ནི། དུང་  
དཀར་རིགས་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་རྒྱལ་པོ་  
ལྟར་རིན་པོ་ཆེར་གྱུར་པའི་དུང་གཡས་  
འབྲིལ་གྱི་མིང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རེ།

རྒྱལ་པོ་གཙུག་ན་ཞོར་བུ། འདྲ་བ་  
རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་བཏགས་པའི་པ་  
ཡག་འབྲས་བུའི་གཞུང་མིང་ཞིག་རྟེ།  
ཉེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་  
མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བརྒྱ་བཟླས་དང་  
གཞུང་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྟེ་  
གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་ལས། རྒྱལ་པོ་  
གཙུག་ན་ཞོར་བུ་ནི། པ་ཡག་འབྲས་  
བུའི་གཞུང་མིང་རྟེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་དེ་  
ལྟར་བཟོད་ན། དེའི་འབྲས་བུ་ལ་  
འདབ་གྱི་སྒྲིང་དུ་རྒྱལ་པོའི་དབྱ་གཙུག་  
དུ་ཞོར་བུ་བཅེངས་པ་ལྟར་གནས་པས་  
དེ་ལྟར་བཟོད་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རེ།

རྒྱལ་པོ་སྒྲ་བསེལ། བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲ་  
ནས་བཏགས་པའི་གཡའ་གྱིའི་གཞུང་མིང་

ཉེ། ཉེ་དགེ་བྱང་འཛོ་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་  
 གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བརྒྱ་བཟུས་་་་  
 དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྒྲོ་  
 གསལ་མགྲིན་པའི་ཁྱད་ལས། ཀུལ་པ་  
 སྒྲོ་བམེལ་ནི་གཡའ་གྱི་ཉི་གཤམ་མིང་ཉེ།  
 དེས་ཆོག་ནི། གཡའ་གྱི་ལ་སྒྲོ་བ་ལྟ་  
 བུ་བམེལ་བའི་ཡོན་ཏན་ལྟན་ཞིང་་་་་་  
 བམེལ་སྒྲན་གྱི་ཀུལ་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པས་  
 ན་དེ་ལྟར་དཔེ་གཡའ་གྱི་ཀུལ་པ་དང་།  
 སྒྲོ་བའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པའི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུལ་པ་རེ་རལ། དཔེ་ཁྱད་གྱི་སྒྲོ་  
 ནས་བཏགས་པའི་ལུམ་བུ་རེ་རལ་གྱི་་་་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཉེ། ཉེ་དགེ་  
 བྱང་འཛོ་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་སྒྲན་གྱི་བརྒྱ་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་  
 འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྲིན་  
 པའི་ཁྱད་ལས། ཀུལ་པ་རེ་རལ་ནི་  
 ལུམ་བུ་རེ་རལ་གྱི་མིང་ཞིག་ཉེ། དེའི་  
 དེས་ཆོག་ནི། དཔེ་རེ་རལ་ཀུལ་པའི་  
 གཟུགས་སུ་བཀོད་པའི་ཁྱད་གྱི་མིང་་་་  
 རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུལ་པ་ལ་མོད་ཅན། དཔྱིབས་ལ་

བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་བྱ་ཚོད་སྟག་་་  
 པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་་་  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟླས་འཛིན་་་་  
 ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་་་་  
 ཤེལ་བྱང་ལས་གསུངས།

ཀུལ་བའི་སྒྲན་ཅན། སྒྲན་གྱི་གཏམ་  
 ཁྱད་དང་བུར་ནས་བཏགས་པའི་མེ་་་་་  
 ཏྲིག་ལྷག་མིག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་་་་  
 ཤིག་ཉེ། བདུད་ཅི་མཆོག་གི་ལྷང་  
 ལས། སྒྲན་ཆེ་ཀུལ་པ་བཤེས་གཉེན་  
 གྱིས། ལྟ་དང་བྱང་སྤང་ཐམས་ཅད་  
 བས། མཆོད་སྒྲིན་ཁྱ་ཆེན་བྱས་པའི་ཆེ།  
 ལྟ་ཆེན་དབང་ལྷག་ཆེན་པ་དེ། ཀུན་གྱི་  
 མཚུག་དུ་གདན་བྱངས་པས། ལྟ་ཆེན་  
 དག་པོར་ཁྱོས་ནས་ནི། མེ་འབར་མིག་  
 ནས་རིམས་ནད་བྱང་། དེ་ཆེ་འཕགས་  
 པ་འཇམ་དཔལ་གྱིས། ལྟ་མ་དེ་ལྷའི་  
 མིག་སྤངས་ཏེ། ཀུལ་བའི་སྒྲན་དུ་བྱིན་  
 བརྒྱབས་ནས། བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་  
 གཉེན་པོ་རུ། བྱུར་ཅིག་སྒྲིན་ནས་སར་  
 བཏབ་པས། བདེན་པའི་མཐུ་ཡིས་  
 འབྲུངས་པ་ལ། ཀུལ་བའི་སྒྲན་ཅན་  
 ཞེས་སུ་བཟྍིང། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་



ར།

ཀུལ་བལེན། དགོར་བདག་ཀུལ་པོ་  
པེ་ཏར་དང་། སྤེན་མ་ཁྲག་རལ་མ་  
གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།

ཀུས་ཆད། ཆད་པ་རང་གི་རོ་པོ་ལ་  
ནད་གཞན་གྱི་གྲགས་མེད་ཅིང་ལྷགས་་་  
ཀུས་པའི་ཆ་བ་རྒྱང་པའི་མིང་ལྟེ།

མན་ངག་ཡོན་ཏན་ཀུད་ལས། བད་  
སྤེན་ལྷགས་རྫོགས་རྒྱང་པའི་ཆ་བ་དེས།  
ལས་རྒྱངས་སྤྲེག་པར་བྱེད་ཕྱིར་ཀུས་་་་  
ཞེས་བྱ། དཔེར་ན་གིང་སྐམ་མེ་ཡི་  
ལུང་པོ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཀུ་ལྷགས། ལྷགས་པ་ཞེས་ལྷའི་སྤྲེག་བྱེད་  
ཀྱི་བྱ་བ་ཉམས་ནས་ཆོག་འབྱེན་མི་རུས་་་  
པའི་དོན་ཡོན་ཡང་སྐབས་འདིར་ཀུ་་་་  
གཟེར་ནད་ཀྱིས་ཁོག་པ་མི་འཁྲུ་བ་སྤྲོ་་་  
ལ་འགག་ཅིང་ཀུ་མ་གཏུབས་སྐྱམ་བྱས་  
ནས་ན་བ་ལ་དཔེ་ལྷགས་པ་དང་སྤྱར་བ་  
ཡོན་ཞེས་འབྲི་གུང་ཆེ་དབང་བརྟན་་་་  
པས་གསུངས།

ཀུ་འབྲིལ། བད་ཀྱི་རྟགས་ལ་བཟླས་  
ནས་བརྟགས་པའི་རྒྱང་གིས་ཀུ་མ་་་་་་  
གཟུས་པའི་བད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་

ཡོན་ཏན་ཀུད་ལས། ཀུ་འབྲིལ་ཀུ་མ་  
རྒྱང་གིས་གཟུས་པ་ཡོན། འག་རྒྱང་མི་  
ཐོན་འབྲིལ་ཞིང་ལྷང་དུ་བ་བྱེད། ཅེས་  
དང་། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀུན་ཁྲབ་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་སྐར་ཉེར་་་་  
མཁོ་སྤྲོ་ཆོགས་བཟུས་པ་ལས། ཀུ་  
འབྲིལ་ནི། ཀུ་མ་འབྲིལ་བ་ཞེས་རྒྱང་  
གིས་ཀུ་མ་ཐག་པས་དཀྱིས་པ་ལྟར་་་་་་  
གཟུས་ནས་འག་རྒྱང་ཡང་ཀུ་མི་རུས་་་་  
པར་གྱུར་པའི་དོན་ནི། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྟོ།

ཀུ་འབྲིལ། ཀུ་གཟེར་རྟགས་བཞིའི་  
ནང་ནས་འཁྲུ་བའི་པོངས་དང་བྱག་་་་  
ཅུང་ཞིང་ཀུ་མའི་ནང་ནས་འབྲིལ་སྤྲོ་་་  
འབྱུང་བ་ལ་ཟེར་ཞེས་འབྲི་གུང་ཆེ་་་་་་  
དབང་བརྟན་པས་གསུངས།

ཀུ་གྲོགས་རྩ། མཁལ་མ་གཡས་གཡོན་  
ནས་ལྷང་པ་ལ་བྱག་པའི་ལུས་ཀྱི་རྩ་་་  
ཁམས་ཀྱི་སྤྲེགས་མ་དྲི་རྩ་ཀུ་པའི་ལམ་  
ཅ་སྤྲོ་བྱ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། གཡུ་  
ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་་་་  
མཛད་པའི་ཀུད་ཀྱི་ཆ་ལག་བཅོ་བརྟན་  
ཀྱི་ཡ་གལ་ཅུའི་སྤྲང་བུན་ལས། ཅུའི་

ཀམ་པ་རང་ཕྱང་ནི་རྗེས་མཛད་པའི་...  
 བབ་མའི་ནང་གི་དོན་ལས། སྤྱི་བ་ཕྱ་  
 གྲོག་ནས་སོང་ནས། བླང་པ་ནས་ནི་  
 འབབ་པར་བྱེད། བྲག་སྒྲིགས་མཆོན་  
 ལས་མཁྱིམ་པ་ནི། བསྐྱེད་ནས་དེ་  
 སྒྲིགས་འོག་དུ་འགྲོ་མཁྱིམ་པའི་སྒྲིགས་  
 ཚུལ་ཀྱི་ཡ་དང་། དྲི་ཆེན་ཅི་དང་མེར་  
 པོར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཕྱི་འགགས། བད་ཀྱི་རྒྱགས་ལ་བཞུགས་  
 བས་བརྒྱགས་པའི་ཕྱི་མར་བྲག་མཁྱིམ་...  
 བབས་ནས་དྲི་མ་འགགས་པའི་བད་ཀྱི་  
 མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས།  
 ཕྱི་འགགས་བྲག་དང་མཁྱིམ་པས་དྲི་མ་  
 འགགས། ཆ་འདྲིལ་གཟེར་ཞིང་དྲི་མ་  
 ག་རིལ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།  
 ཕྱི་འགྱུངས། བད་ཀྱི་རྒྱགས་ལ་བཞུགས་  
 བས་བརྒྱགས་པའི་ཕྱི་མར་གྲང་བར་...  
 རྒྱགས་ནས་དྲི་མ་དུས་ཐོག་དུ་མི་འབྱུང་  
 བ་འགྱུངས་པའི་བད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་  
 ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། ཕྱི་འགྱུངས་  
 ཕྱི་མར་བད་ཀན་བེ་སྒྲུབས་རྒྱས། ཕྱི་  
 མ་ལྟེ་ལ་ན་འགྱུར་དྲི་མ་འགྱུངས།



སྐབས་སུ་ན་ཞིང་བད་ཀན་པེ་སྐབས་...  
 འཁྲུ། ཞེས་དང་། འཕེ་ལ་རྩ་ཆེ་  
 དབང་ཀུན་ཁྱབ་གྱིས་མཛད་པའི་ཐོར་...  
 ཕུའི་སྐར་ཉེར་མཁོ་སྐར་ཆོགས་བསྐྱས་པ་  
 ལས། རྒྱ་འབྱེངས་ནི། རྒྱ་མར་གྲང་  
 བར་ཞུགས་ནས་པེ་སྐབས་མང་དུ་...  
 འཕེལ་ཉེ་དྲི་མ་དུས་ཐོག་དུ་མི་འབྱུང་...  
 བ་འབྱེངས་པའི་ནད་དོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

རྒྱ་ཅན། ཆ་བ་རྒྱ་མ་ལ་བབས་པ་  
 དང་། གྲང་བས་ཁ་བས་མ་ཞུ་བ་  
 སྐྱེས་གྱིས་རྒྱན་ནས་རྒྱ་མའི་ནང་གི་...  
 བས་སྐྱམ་འཛིན་ཕྱེད་རྒྱ་ཅི་ལ་སྐྱེན་ཤོར་  
 བས་ལྷན་རིང་དུ་བཞུགས་པའི་རྒྱ་ནད་...  
 ཅན་པོར་མ་རྒྱུང་པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་...  
 རྒྱ་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། རྒྱ་ཅན་རྒྱ་ཅིར་སྐྱེན་ཤོར་ནས།  
 འཁྲུ་བའི་རྒྱ་ནད་རྒྱུང་པའི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱ་བའི་དུག བྱི་སྐྱེན་དང་ཐིག་སྐྱེལ་  
 ལྟ་བུ་དུག་ཡོད་པའི་སྐྱེལ་ཆགས་གྱི་སྐྱེས་

སྐྱེས་པ་ལས་ཕྱང་བའི་དུག་རིགས་...  
 ཐུའི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་  
 ལས། ཐོན་གྱི་དུས་སུ་ལྟ་དང་ལྟ་མིན་  
 རྒྱུས། བདུད་ཅི་འདོད་ནས་རྒྱ་མཆོ་  
 བསྐྱབས་པ་ལས། ཐུས་ཕུ་སྐྱེ་ལེར་མིག་  
 བས་མེ་འབར་བ། འཛིགས་པའི་  
 གཞུགས་ཅན་དོན་ཉེ་ཆངས་པ་ལས།  
 རྒྱ་བཙོད་ཕྱ་ལས་རྒྱ་མི་རྒྱ་ལ་ཐིམ།  
 མི་རྒྱ་པོང་ང་བཅན་དུག་སྐྱུང་དུག་...  
 དང་། ར་དུག་བསེ་ཤིང་ཐང་སྐྱེམ་རྟ་  
 ཐུ་སྐྱེས། རྒྱ་བ་ཕྱི་སྐྱེན་སྐྱེལ་དང་  
 ཐིག་པ་དང་། ཐིན་ཕུ་བ་ལི་དུག་ལ་  
 སྐྱེས་པ་ལས། ཞེས་དང་། དཔལ་  
 ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བསྐྱེད་འཛིན་འཕྱིན་...  
 ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་...  
 བཞེའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱ་བའི་  
 དུག་ནི། ཐིག་པ་དང་། ཐིན་ཕུ་ཨ་  
 ལང་ཀ་ལྟ་བུ་སྐྱེལ་ཆགས་དུག་ཡོད་...  
 པའི་སྐྱེས་སྐྱེས་པའི་དུག་གོ ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱ་མ། ཕྱེད་ལས་ལ་བསྐྱེས་ནས་བཏུར་  
 པའི་སྐྱེད་དུག་གི་ཡ་གུལ་ཕོ་བ་དང་...  
 ལང་གའི་བར་གྱི་ཆ་ཤས་གྱི་མིང་ལྟེ།

སྟག་ཚང་ལ་ལྷ་མོས་རབ་རིན་ཆེན་...  
 གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་  
 ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་  
 གསལ་བར་སྟན་པའི་མེ་ལང་ལས། རྩ་  
 རྟག་ཟས་སྒྲིམ་ལས་བྱུང་པའི། རྩ་ས་  
 རྟགས་མ་འདྲིས་ས་སའི་གནས། ཀུ་  
 བར་བྱེད་པའི་ལམ་ཡིན་པས། དེ་ལ་  
 ཀུ་མ་ཞེས་སྟེ་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཀུ་ཞབས། ཀུ་མ་དང་། བྱད་མེད་  
 གྱི་མངལ་གཉིས་གྱི་མིང་ལ་འཇུག་པས་  
 སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་ཏེ།  
 འབྲི་བྱང་ཆོས་གྲགས་གྱིས་མཛད་པའི་  
 མངལ་བཤལ་དོ་རྩེ་པ་ལམ་ལས། སྟེར་  
 ཀུ་ཞབས་ཞེས་ཀུ་མའི་སྟོན་དུ་གོ་.....  
 དགོས་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཆབས་ནད་  
 སྐབས་ཀུ་མའི་ཁྲག་ཆབས་ལྷད་དེ་.....  
 བྱུངས་མངལ་ལ་གོ་དགོས་ཏེ། ཀུ་  
 མཚན་ནི་ཀུ་སྟོན་གྱི་ཀུ་བ་ཕྱགས་ན་.....  
 མངལ་ཆགས་ཡོད་པས་དེར་ལྷང་དུ་བ་...  
 གྱི་ན་བའི་དུས་སུ་ཀུ་མ་གཟེར་བའི་.....  
 མཛོན་ཚུལ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་གནས་དེར་  
 ཀུ་ཞབས་ཞེས་ཟེར་བ་ལས་ཀུ་མའི་.....

ཞབས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཀུ་གཟེར། ནད་གྱི་དྲགས་ལ་བཞུགས་  
 ནས་བྱུགས་པའི་གཉན་རིམས་ ཀུ་མར་  
 བབས་པའི་མིང་ཏེ། མན་ངག་ཡིན་  
 ཏན་ཀུད་ལས། ཀུ་གཟེར་ཀུ་ནི་རིམས་  
 ཚད་སྟེ་དང་འདྲ། རྩ་ཐ་མཆིན་ཚད་  
 བྱུར་དུ་བབས་པ་ལ། གཉན་ནད་ཚུ་  
 སེར་མཁྱིས་ཚད་བསྐང་བ་ཡིས། ཀུ་མ་  
 གཟེར་ཞིང་འཁྱུ་བས་ཀུ་གཟེར་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུང་པ། ཐོ་མཚན་གྱི་ཀུས་པའི་གཤ་  
 མིང་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟླ་ན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲིམ་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ཀུང་པ་ཐོ་མཚན་ཀུས་  
 པའི་མིང་། དཔེར་ན་དེལ་མཛོའི་ཀུང་  
 པ་ལ། རབ་ཚད་ཀུང་པ་ཟེར་ལྟར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཀུངས་པ། ལྷད་པ་ནས་གཞུག་གྱི་  
 ཀུང་བར་གྱི་སྐལ་ཆོགས་གྱི་སྐབས་སུ་...  
 ཆགས་པའི་སྟག་ཚ་དཀར་པའི་མིང་...  
 གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་དམར་



དག་པ་ཤེས་པ་ལྟན་འཛིན་ལྟན་ཆོག་ས་་་་  
 གིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉིར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས།  
 བརྒྱུང་པ་བརྒྱུངས་པ་གཞུང་པ་དང་།  
 སྒྲུལ་ཁྱད་སྒྲུལ་ནག་རྒྱུངས་པ་རྣམས།  
 སྒྲིག་ཅི་དཀར་པའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུད། སྒྲིར་རྒྱུད་ཅེས་པ་ནི་མདོ་རྒྱུད་  
 གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་གྱི་རྒྱུད་སྒྲིག་ས་ལ་་་་  
 འཇུག་ཀྱང་། སྒྲུབས་འདིར་གཞུང་གི་  
 མཆན་ཉིད་དམ་བྱེད་ལས་ལ་བསྟོས་་་་  
 ནས་བཏགས་པའི་གས་བ་རིག་པའི་་་་  
 དཔལ་ལྟན་རྒྱུད་བཞིའི་མཆན་ཡིན་ཞིང་  
 དེའི་གོ་དོན་ཡང་། ཅི་ར་ཀ་ལས།  
 སྒྲིང་གཞི་དང་ནི་སྒྲིང་སྒྲིང་དང་། ལྷས་  
 པ་དང་ནི་ལྷས་ལན་དང་། ལེན་འབྲེལ་  
 དང་བཅས་པ་དང་། འཁོར་གྱིས་  
 བསྟོད་དང་སྟོན་པས་བསྟོད། དེ་  
 བདུན་ལྟན་ཕྱིར་རྒྱུད་ཅེས་བྱ། ཞེས་  
 དང་། ལ་ཆེ་པཎ་ཆེན་སྒྲ་བ་མཛན་  
 དགས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པའི་  
 འབྲེལ་པ་སྒྲ་བེར་ལས། རྒྱུད་ནི་རྒྱན་  
 ཆགས་ཞེས་བྱ་ཏེ། ཞེས་དང་། ཟུར་

མཁར་སྒྲ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི་་་་  
 ཅི་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་མེས་པའི་ཞལ་་་་  
 ལྱང་ལས། རྒྱན་མི་འཆད་པར་གནས་  
 པའི་དོན་གྱིས་རྒྱུད་ཅེས་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲ་  
 ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་།  
 མི་ཡམ་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་མཆན་འདོད་འབྱུང་  
 ནར་བུའི་མི་ལྱང་ལས། རྒྱུད་ནི་དེ་ལྟ་  
 བུའི་ཆོག་དོན་གྱི་ལྷས་ཡོངས་སུ་རྒྒྱགས་  
 པར་དབྱ་ནས་མཇུག་གི་བར་དུ་འབྲེལ་  
 ཆགས་ཤིང་ཕྱིང་བ་ལྟར་བརྒྱས་པའི་་་་  
 རྒྱན་དུ་ཡོད་པས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
 པས་ཅི་ར་ཀའི་ལྱང་ནི་རྒྱུད་ཀྱི་མཆན་་་  
 ཉིད་ལ་དགོངས་ནས་གསུངས་པ་དང་།  
 གཞན་རྣམས་ནི་རྒྱུད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་་་  
 དགོངས་ནས་གསུངས་པའོ།

ཐུད་ཀྱི་ཐུད་ཆོས་བཅུ་བདུན།  
 གས་བ་རིག་པའི་དཔལ་ལྟན་རྒྱུད་་་་  
 བཞིའི་ཆེ་བའི་ཐུད་ཆོས་བཅུ་བདུན་གྱི་  
 བསྟུས་མིང་ཏེ། རྒྱ་མོ་ལྟན་གྱུང་བཀྲ་  
 ཤིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གཞུ་ཐོག་རྒྱིང་་་་  
 མའི་རྣམ་ཐར་གཟི་བཞིན་རིན་པོ་ཆའི་  
 གཏེར་མཛད་ལས། སྒྲིབ་མ་པད་མ་

ལྷན་པོས་གཞུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་  
 ལ་ལྷན་གྱི་ཁྱད་ཆས་བཅུ་བདུན་པོ་.....  
 གང་ཡོན་ལྷན་པས། རྩེ་བཅུན་གཞུ་  
 ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་འདི་སྐད་.....  
 གསུངས་སོ། མདོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉིང་  
 ལུ་། ལྷན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་བོ་།  
 མན་ངག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱང་པོ་།  
 ལུང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་ལུངས་།  
 གས་བ་རིག་པ་ཀུན་གྱི་འབྲུང་གནས་།  
 ཐོག་པ་མཐོ་དམན་ཀུན་གྱི་ཡང་ཆེ་།  
 ལག་ལེན་དམར་ཁྱིད་ཀྱི་གདམས་པ་།  
 གདམས་པ་གནད་ཀྱི་ལྷེ་མིག་། མི་  
 རྟེན་ལྷན་སེལ་གྱི་སྒྲོན་མེ་། དེས་རྟེན་  
 དང་ཡིད་ཆེས་སྒྲེ་བར་བྱེད་པའི་ས་.....  
 ཐོན་། འབྲུལ་མེད་མཁས་ཁྱད་  
 འབྱེད་པའི་གནད་འགག་། ཐེ་ཆོམ་  
 དང་སྒྲོ་འདོགས་གཙོད་པའི་རལ་གྱི་།  
 བད་གདོན་དཔུང་འཛམས་ཀྱི་ཐོ་བ་།  
 ཐབ་པ་ལྷན་འབྲུལ་གྱི་སེན་མོ་། ཡོན་  
 ཏན་ཀུན་འབྲུང་གི་ནོར་བུ་། གས་  
 ཐབས་ཀྱི་རྩ་བ་། གས་ཐབས་ལག་  
 ཡོན་གྱི་གཉེན་པོ་། དང་བཅུ་བདུན་  
 ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་གྱི་ཆེ་བ་བཅུ་གཅིག་གས་བ་  
 རིག་པའི་དཔལ་ལྷན་ལྷན་པའི་ཆེ་.....  
 བའི་ཡོན་ཏན་བཅུ་གཅིག་གི་བཟུས་.....  
 མིང་ལྷེ། རྩེ་བཅུན་གཞུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་  
 མགོན་པོ་གསར་མས་མཛད་པའི་ཆ་.....  
 ལག་བཙོ་བལྷན་གྱི་ལ་ལྷན་ཐོག་དཔུག་  
 ལུང་ཆེན་ལྷེང་བ་ལས། གས་བ་རིག་  
 པའི་བཀའ་བཟུན་བཙོས་ཐམས་ཅད་.....  
 འདི་ནས་གསལ་བར་སྒྲོན་པས་ན་གས་  
 བ་རིག་པའི་ཐོག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡང་  
 ཆེར་བྱུར་པའི་ཆེ་བ་། ལྷན་དཔུང་གྱི་  
 ལྷན་གཞན་ཐམས་ཅད་ ཐལ་གྱིས་གནོན་  
 པས་ན་ལྷན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལྷན་པོར་.....  
 ལྷན་པའི་ཆེ་བ་། གས་དཔུང་ཐམས་  
 ཅད་མ་ཆོངས་པར་འབྲེལ་བས་ན་གས་  
 བ་རིག་པའི་དཔུང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲི་.....  
 འབྲེལ་ཡོན་པའི་ཆེ་བ་། བད་དང་།  
 ཏྲགས། གས་ཐབས་ཐམས་ཅད་མ་ཆང་  
 བ་མེད་པས་གས་རིག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་  
 བ་ཡོན་པའི་ཆེ་བ་། ལྷན་དཔུང་གྱི་  
 ལྷན་ལྷེ་ཆེན་ཐམས་ཅད་འདི་ནས་.....  
 ལྷན་པས་གས་རིག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་.....  
 འབྲུང་གནས་ཡོན་པའི་ཆེ་བ་། བད་



ཐམས་ཅད་མ་ཐུབ་པ་པར་གསལ་པར་  
 མཐོང་ནས་གསེང་གི་མེ་ལྔ་ཡིན་...  
 པའི་ཆེ་བ་༥། གསེང་དཔུང་ཐམས་ཅད་  
 གྱི་བཅུད་འདུས་པས་གསེང་གི་པའི་  
 རྟོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོག་སྤྱད་ཡིན་...  
 པའི་ཆེ་བ་༦། བད་ཀྱི་གདུང་བ་ལེལ་  
 བ་བདུད་ཅི་འུ་ཆར་ཀྱན་ཡིན་པའི་ཆེ་...  
 བ་༧། འཆི་བདག་གི་བདུད་ལས་སྦྱབ་  
 བ་མི་འཇིགས་པ་སྦྱབས་ཀྱི་སྦྱོར་པ་ཡིན་  
 པའི་ཆེ་བ་༨། བད་པ་ཀྱན་གྱི་རེ་བ་  
 རྒྱགས་མེད་དུ་སྒྲིང་བས་འགྲོ་བའི་སྦྱི་...  
 རྟོན་ཡིན་པའི་ཆེ་བ་༩། བད་མེད་པ་  
 ལ་བད་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་ཅིང་ན་བ་...  
 འདུ་བ་སྦྱམས་ཤིང་ཆེ་བསྐྱེད་བ་དང་།  
 འཇིག་རྟོན་འདིར་ཆེ་དང་སྦྱན་གྲགས་...  
 ཆེ་བ། བྱི་མའི་བདེ་བ་མཐོ་རིས་  
 བཅོད་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པས་དགོས་...  
 འདོད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་ཡིད་བཞིན་  
 གྱི་རྟོན་བུ་ལྷ་བུའི་ཆེ་བ་༡༡། ལྷན་  
 ལྷ་གྱི་ཆེ་བ་བཅུ་གཅིག་དང་ལྷན་པ་...  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷན་རོ།  
 ལྷན་གྱི་མན་ངག་གི་ཆེ་བ་དགྲུ་  
 གསེང་གི་པའི་དཔལ་ལྷན་ལྷན་...

བཞི་མན་ངག་གི་ཆེ་བ་དགྲུ་བཅུ་...  
 མིང་སྟེ། རྩེ་བཅུན་གཞུ་ཐོག་ཡིན་ཏན་  
 མཐོན་པ་གསར་མས་མཇུག་པའི་ཆེ་...  
 ལག་བཅོ་བཅུད་ཀྱི་ལ་གྲུལ་ཁོག་དབྱག་  
 རྒྱང་ཆེན་ཡིང་བ་ལས། སྦྱོར་པ་ཆད་  
 མེད་པས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་དུ་སེམས་...  
 བསྐྱེད་པས་དེའི་འཇུག་སྒྲིང་འཇུག་མི་  
 དགོས་པའི་ཆེ་བ་༡༢། དམན་ལྷག་ལྷག་  
 པའི་མཐའ་དང་བྲལ་བས་དབྱ་མར་...  
 བལྟ་ཞིང་ལྷ་བ་སྦྱབ་པ་མེད་པའི་ཆེ་...  
 བ་༡༣། འཇུག་པ་ཆད་མེད་པ་  
 བཞི་ཉམས་སུ་ཡིན་པའི་སྦྱོར་པ་གོལ་ས་  
 མེད་པའི་ཆེ་བ་༡༤། མི་དགེ་བ་  
 བཅུ་ལ་སྦྱགས་པ་སྦྱོར་ཆལ་ཐོ་ཅི་...  
 ངན་སྦྱོད་ཐམས་ཅད་རྟོན་པས་དམ་...  
 ཆོག་མ་ཉམས་པའི་ཆེ་བ་༡༥། ལམ་  
 བ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་དུག་ལ་སྦྱད་དེ་བྱང་...  
 ཆུབ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྦྱན་སྦྱར་...  
 བསྐྱེད་པས་ཉེས་སྦྱོར་གྱི་དྲི་མས་མ་...  
 གོས་པར་བྱེད་པས་ཆུལ་ཁྱིམས། དལ་  
 བྲེལ་འབྲགས་སྦྱགས་ལ་སྦྱགས་པ་དང་...  
 བད་པའི་ཆོག་བཅོད་པས་བཅོད་པ།  
 ལེ་ལེ་མེད་པར་བད་པ་གསེང་གི་བུ་བ་

ལ་བཙན་པས་བཙན་འགྲུས། མཛན་  
 དཔུང་ལ་རྟོག་ཅིང་བསམ་པར་བྱེད་་་  
 བས་བསམ་གཏན། དེ་ལྟར་བཙན་  
 བས་མཛན་དཔུང་ལ་ངེས་ཤེས་སྒྲིབས་ན་  
 ཤེས་རབ་པོ། དེ་ལྟར་ལ་རྩལ་ཕྱིན་  
 པ་དྲུག་ལ་ཐུད་པས་ཆོགས་གཞན་་་  
 བསགས་མི་དགོས་པའི་ཆེ་བ་དང་།  
 ཐར་པ་དང་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་མཐེན་་་  
 པའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པས་འབྲས་བུ་གཞན་  
 ནས་བཙལ་མི་དགོས་པའི་ཆེ་བ་དང་།  
 བཤད་པ་ལག་ལེན་འདི་རང་ལ་ཆང་བ་  
 གས་དཔུང་གཞན་ལ་བརྟུས་མི་དགོས་་་  
 པའི་ཆེ་བ་དང་། དགྲ་ལའང་ཕན་  
 ཐོགས་པས་དགྲ་པོ་གཉན་དུ་ཆོད་པའི་  
 ཆེ་བ་དང་། ལུལ་ལ་ཕྱགས་རིས་  
 མེད་པར་ལུལ་གང་དུ་བཤད་ཀྱང་་་་་་  
 གཞན་གྱིས་ཐུད་དུ་འཁྲར་བའི་ཆེ་བ་  
 དང་། དེ་ལྟར་ཆེ་བ་དགྲ་དང་ལྷན་  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུད་བཞི། གས་བ་རིག་པའི་དཔལ་  
 ལྷན་ཅ་བ་ཐུགས་ཀྱི་ཐུད་དང་།  
 བཤད་པ་སྒྲིའི་ཐུད། མན་ངག་ཡོན་  
 ཏན་གྱི་ཐུད། ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་

ཐུད་བཙན་བཞིའི་བཤུས་མིང་ཤེ། ཅ་  
 པའི་ཐུད་དུ། ཅ་པའི་ཐུད་དང་བཤད་  
 པའི་ཐུད། མན་ངག་ཐུད་དང་ཕྱི་མའི་  
 ཐུད། དེ་ལྟར་ཐུད་བཞི་རུ་ཤེས་པར་  
 བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་ཐུད་  
 ཆན་དའི་ཅ་ཐུད་ལ་ཤོ་ལོ་ཀ་བརྒྱ་དང་  
 ཉི་ཤུ་དང་། བཤད་ཐུད་ལ་ཤོ་ལོ་  
 ཀ་བདུན་བརྒྱ་བདུན་རུ་དོན་གསུམ་་་  
 དང་བྱེད། མན་ངག་ཐུད་ལ་ཤོ་ལོ་ཀ་  
 སྟངས་ཐུག་བཞི་དང་ཉི་ཤུ་ཅ་བརྒྱད།  
 ཕྱི་མ་ཐུད་ལ་ཤོ་ལོ་ཀ་ཆོག་སྟངས་བརྒྱ་་་  
 མེད་བརྒྱ་བཞི། ཐུད་བཞི་དེལ་བས་ཤོ་  
 ལོ་ཀ་སྟངས་ཐུག་ལྷ་དང་དགྲ་བརྒྱ་སུམ་  
 རུ་ས་ལྷ་དང་བྱེད་མཆིས་སོ།

ཐུན་གཉིས་བསྐམས། དི་ཆན་དང་  
 དི་ཆ་གཉིས་མི་འབྲུང་བ་འགག་པར་་་  
 ཐུར་པའི་དོན་དེ། འབྲི་གུང་བཀའ་  
 མཆན་ལས། ཐུན་གཉིས་བསྐམས་ནི།  
 བཤང་གཅིའི་ལམ་གཉིས་འགག་པར་་་  
 ཐུར་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཐུས་གནད་བརྒྱ་བཞི། ཐུས་པ་  
 རགས་པ་དང་ཐུ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གུལ་



རགས་པ་ཆུ་བའི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ལྷན་  
 བྱང་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས།  
 ཆུ་བ་རྒྱས་པ་རགས་ལྟེ་གནད། རེ་  
 པ་ཆུ་བ་ཕྱ་བ་རྒྱས། མདོར་ན་ཤ་དང་  
 རྩས་པ་རྣམས། འཕྲོར་བ་དོགས་ནས་  
 དཀྱིས་པ་ལྟར། ལས་ཀྱི་བྱེད་པར་ང་  
 མཚར་ཆེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་  
 རྒྱས་པའི་ནང་ཚན་རགས་པ་ཆུ་བ་.....  
 གནད་ཆེ་བ་བཅུ་བཞི་འདྲན་པ་ལ།  
 བོད་མཁས་པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་  
 རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་ལུས་ཐིག་སྐྱ་བ་....  
 རྣམ་བཤེས་མེ་ལྡང་ལས། རྒྱས་གནད་རྟེ་  
 ལ་མཛིང་པའི་ཆུ་ལེབ་གཉིས། བྱང་  
 ཁོག་ཕྱག་པའི་གོང་གི་ཆུ་བ་གཉིས།  
 ཡན་ལག་རྟེང་ཆུ་བྱིད་ཆུ་སྤལ་མགོ་.....  
 དང་། བྱ་མ་མཐིག་མའི་ཆུ་བ་གཉིས་  
 གཉིས་བཅུ། དེ་དག་རྩལ་བས་བཅུ་  
 བཞི་ཆུ་རྒྱས་གནད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

རྒྱས་པ།) བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་  
 བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཤ་རྩས་ལྟེ་ཆོགས་  
 རྣམས་འཛིན་ཅིང་བསྐྱམས་པར་བྱེད་....  
 པའི་ཤའི་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱད་པ་ལྟེ་བྱ་...

མདོག་ལེར་བྱ་ཅན་དེའི་མིང་ལྟེ། ལྷག་  
 ཚང་ལོ་རྩ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་  
 འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞེན་རས་  
 གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་ལྡང་ལས།  
 ལུས་ཀྱི་ཤ་དང་པགས་པ་དང་། རྩས་  
 པ་ལྟེ་དང་ཆོགས་རྣམས་ཀྱན། ཡན་  
 ཅན་རྒྱས་ལྟར་འཛིན་བྱེད་པས། རྒྱས་  
 པ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱུགས། ཀྱང་ལག་གི་རྩས་པ་ཆག་པ་  
 དང་། ཆོགས་འགྱུར་བ། ཆུ་བ་གཤེར་  
 པ་རྣམས་རང་མལ་དུ་གཞུག་པར་བྱེད་  
 པའི་ཐབས་ཤིང་ལས་བཅོས་པའི་མ་....  
 ཆས་འགྱུར་དཀྱིས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་....  
 བཞེད་དཀའ་འབྲེལ་ལས། རྒྱུགས་ནི།  
 ཤིང་ལས་བཅོས་པའི་མ་ཆས་འགྱུར་....  
 དཀྱིས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། བྱང་གསེས་སུ་དབྱེ་  
 བ་སྤྱོད་རྒྱུགས་དྲ་བ་ཅན་དང་། སྤྱོད་  
 རྒྱུགས། འཕྱལ་རྒྱུར་སེལ་མ་བཅས་  
 གསུམ་མཆིས་སྤྱོད། ཞེས་གསུངས་པ་

ལྟར་དང་། དར་མ་སྒྲན་རམས་པས་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀར་...  
 འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་དང་།  
 བཏུ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀར་འབྲེལ། རྒྱད་བཞི་དང་  
 གཡུ་ཐོག་ཆ་ལག་བཙ་བརྒྱད་དཔེ་རྟོང་  
 འགའ་རེ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་སྦྱགས་ཞེས་  
 ར་མགོ་སྤར་བ་ཞིག་དང་། རྩེ་མིད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་ཞུས་དག་མཛད་  
 པའི་པ་ཏ་ལའི་རྒྱད་བཞི་པར་མ་དང་།  
 ཁོང་གིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་.....  
 འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྒྲན་པ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ། གཡུ་  
 ཐོག་ཆ་ལག་བཙ་བརྒྱད་པར་མ་འགའ་  
 རེ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་སྦྱགས་ཞེས་ས་མགོ་  
 སྤར་བ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆོས་པས་དེ་  
 གཉིས་གདམ་ང་མིན་ནམ་སྒྲམ་པ་ལས།  
 འདི་དག་པ་དང་འདི་ནོར་བའོ་ཞེས་...  
 པའི་ཁ་ཆོན་མ་ཆོད་པས་སྤྲད་ནམ་པར་  
 དཔྱད་པའི་སྒྲ་དང་ལུན་པ་དག་གིས་...  
 ཁྱེད་ཆོལ་ཞིག

ཞི སྒྲན་སྒྲ་རིགས་སྤྱིར་མིང་འབྲི་སྒྲལ་  
 རྟོང་པ་ཞིག་ཟེ། རྩེ་མིད་དག་ཡིག་  
 དུ། ལ་ལ་ག་བཏགས་སྒྲན་གྱི་སྒྲ་ཞེས་  
 དང་། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀྱན་ཁྱབ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་སྒྲར་ཉེར་...  
 མཁོ་སྒྲ་ཆོགས་བསྟུས་པ་ལས། མྱ་ནི།  
 སྒྲན་སྒྲ་ཡི་འབྲི་སྒྲལ་རྟོང་པ་ཞིག་ཡིན་  
 པས། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས་ཡི་གེ་མ་  
 དག་པར་སེམས་ཀྱང་མ་ཡིན་ཞིང་།  
 གནའ་པོའི་ཡི་གེ་དག་པ་རྣམས་ལས་...  
 ཀྱང་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཞུང་པ། དཔྱད་པས་ལ་བསྟུས་ནས་  
 བཏགས་པའི་སྒྲ་དུག་གི་ཡ་བྱལ་དི་...  
 ཆུའི་བསགས་སྒྲ་གྱི་མིང་ཟེ། རྩེ་ག་  
 ཆང་ལ་རྩ་ཆེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་  
 འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་...  
 གསལ་བར་སྒྲན་པའི་མེ་ལྷང་ལས།  
 ཞུང་པ་དགང་བ་དོན་གཅིག་ཟེ། ལུས་  
 ཀྱི་ཆུ་ཁམས་སྦྱགས་མ་ཡིས། དགང་  
 བར་ལྟར་དུ་གནས་པ་ལ། ཞུང་པ་  
 ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་



སྒྲུ་མའི་སྒྲུ་དུ་མུ་བའི་སྒྲུ་  
 བ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏུར་ཅའི་སྒྲུ་ལྟེ།  
 དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་  
 མུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྒྲུ་  
 ཅ་ནི་སྒྲུ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏུར་ཅ་  
 ཞིག་ལྟེ། དེ་སྒྲུ་མའི་སྒྲུ་དུ་མུ་བས་  
 བ་སྒྲུ་ཅ་ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲུང་ཤ་དཀར་མོ། བཟླ་མེད་ཏུ་  
 གནས་པའི་ཤ་གནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་  
 ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། བཟླ་མེད་  
 སེར་བཞི་མེད་ཤ་དཀར་མོ་གཉིས།  
 ཞེས་དང་། དར་མོ་མུན་རམས་པ་སྒྲོ་  
 བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་་་  
 མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་་་་་་  
 བཤད་གསེར་རྒྱན་ལས། དཔྱིའི་ཆོགས་  
 མཚམས་ནས་བཟླ་མེད་ཏུ་དང་པོར་་་  
 སེར་གཉིས་གཞུལ་བ་ན་མེད་ཤ་དཀར་  
 མའི་གནད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

སྐལ་པ། མཛིང་པ་ནས་གཞུག་ཏུ་ཆུང་  
 བར་གྱི་ལས་ཀྱང་གྱི་ཁྱི་མིང་ཏེ། རིན་  
 ཆེན་ཐུང་བ་ལས། སྐལ་པ་ནི་ལས་  
 ཀྱང་གྱི་མིང་རྒྱུ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྒྱུ་།

མེ་གཤེར། ལྷན་སྒྲིལ་པའི་མིང་ལྟེ།  
 རྒྱལ་པོ་ཆེན་པ་བསྟན་འཛིན་ཀླུ་མཆན་  
 ལྷན་མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་ལེགས་་་  
 བཤད་གསེར་གྱི་ལྷ་མེག་ལས། མེ་  
 གཤེར་ལྷན་སྒྲིལ་པའི་མིང་། ལྷན་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།





གོང་མཐོན་དཀོན་ཚུགས་པདོ་ལེགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས། མྱེག་  
ཆབ་མྱེག་སྐྱ་བདུངས་པ་རྒྱས་བསེངས་...  
པའི། ལྷ་བར་འདོད་ཅིང་འགའ་ཞིག་  
མྱེག་སྐྱ་ཡི། ལེ་མ་བཙུགས་པའི་ཚད་མ་  
བྱེད་པའང་མཆིས། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

མྱེག་འདོན། ལྷ་ནད་ལུས་ལ་ཞེན་  
པ་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་པའི་སྐྱར་བ་ལ་...  
དཀར་འདོན་དང་། དམར་འདོན།  
སྐྱར་འདོན། མྱེག་འདོན་བཅས་བཞི་  
ཡོད་པའི་ཡ་གྲལ་མྱེག་སྐྱ་གཙུག་པོར་...  
བྱས་པའི་མཐོན་སྐྱར་གྱི་མིང་ལྟེ། བཟ་  
འབམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་...  
དཀར་འབྲེལ་ལས། མྱེག་འདོན་ནི་  
མྱེག་སྐྱ་ཚུ་པར་བཙུགས་ལ་བསྐྱར་བའི་...  
ལྷ་བར་ལྷག་གི་མར་དང་། རུས་པ་  
བཅུད་ཅན་ཐང་ལྟར་གདུས་པའི་ལྷ་བ་...  
དང་། རྒྱལ་ལྷོ་ཕྱོ་མ་ཁ་ཆར་དུ་  
བཏབ་ནས་བཙུགས་པའི་སྐྱར་བའི་མིང་...  
རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མྱེག་དམར། མྱེག་སྐྱ་རིགས་གཉིས་  
གྱི་ནང་ནས་མདོག་དམར་བ་དེའི་མིང་...

ལྟེ། འཇམ་དབྱངས་མཆོད་བཙུགས་  
མཛད་པའི་མཐོན་མིང་དང་རྩལ་འཛིན་...  
གྱི་སྐྱར་བདུད་ཅིའི་ཟེགས་མ་ལས། ཅ་  
བ་ཕྱ་ཞིང་ལྷན་པ་དམར་བ་ལ་མྱེག་...  
དམར་དུ་བཞེད། ཅེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

མྱེག་ཕྱི། མྱེག་སྐྱ་དང་། ཅི་བ་ཆེ་  
ལྟེ་མིང་ཀྱན་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱས་མིང་།  
མྱེ་མ་ཆེན་ཆུ་ནད། ཀྱང་འབམ་གྱི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དུག་པའི་  
གཙུག་བསྐྱས་རིན་ཆེན་ཕྱོང་བ་ལས།  
གས་དབྱུང་གཞུང་དུ་ཀྱང་འབམ་ཟེར།  
མྱེ་མ་ཆེན་པས་ནི་ཆུ་ནད་ཟེར། ཡལ་  
པས་ས་བདག་གྲང་བ་ཟེར། ཆུ་མིག་  
ཆིག་ཆུགས་འབྱུངས་པ་དང་། འབྲལ་  
འཁོར་རེལ་གོར་དལ་དྲག་པས། ཀྱང་  
འབམ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ཆུ་  
བཟང་ཇ་ཆུ་དེབས་མ་སྤང་། གཞན་  
དུ་མི་རྒྱལ་འབྲེལ་བའི་ཆུ། སྤང་རྒྱ་  
མེད་པར་ཆིག་ཆུགས་སུ། འབྱུང་གིན་  
སྤང་པའི་མྱེ་མ་ཆེན་ལ། ཆུ་ནད་ཀྱང་  
འབམ་ཡོང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

སྒྲིམ་པ་ཆད་མེད་བཞི། སྒྲིམ་པ་འི་  
 ལྟ་བུ་དང་། སྒྲིམ་པ། སྒྲིད་པ་གསུམ་  
 གྱི་ཡ་གཤམ་སྒྲིམ་པ་འི་རིམ་པ་དན་ལྟ་བུ་དང་།  
 འཕྲོའི་སྒྲིག་བཟུལ་ལ་མི་བཟོད་པ་འི་ལྟ་བུ་དང་།  
 སྒྲིང་རྒྱུ་དང་། འཕྲོ་བ་ཀུན་ལ་བྱ་  
 གཅིག་པ་འི་མ་ལྟར་བཅེ་བའི་བྱམས་པ།  
 གང་དག་སྒྲིག་བཟུལ་དང་བྲལ་བ་ལ་ལྟ་  
 དགའ་བ། ཉེ་རིང་ཆགས་སྒྲིང་ཐམས་  
 ཅད་དང་བྲལ་བའི་བྲང་སྒྲིམས་བཅས་  
 ཆད་མེད་པ་བཞི་འི་བཟུས་མིང་ལྟེ། ལྟེ་  
 སྒྲིད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚོས་མཛད་པ་འི་  
 བཤད་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་ལྟེ་རྒྱུ་སྒྲིམ་ལྟ་  
 སྟེ་ལས། སྒྲིམ་པ་རྣམས་གྱིས་ཉམས་སྒྲིམ་  
 སྒྲིང་བ་སྒྲིད་པར་དུ་བྱ་བ་ནི་སྒྲིམ་པ་ལྟ་  
 ལྟེ། ལེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་  
 དང་བདེ་བའི་ཀྱང་དང་ལྟན་པར་གྱུར་ལྟ་  
 ཅིག སྒྲིག་བཟུལ་དང་སྒྲིག་བཟུལ་གྱི་  
 ཀྱང་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག སྒྲིག་བཟུལ་  
 མེད་པ་འི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་  
 བར་གྱུར་ཅིག ཉེ་རིང་ཆགས་སྒྲིང་  
 གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བྲང་སྒྲིམས་ཆེན་  
 སྟེ་ལ་གནས་ནས་འཇིག་རྟེན་ཆོས་ལྟ་བུ་དང་།  
 བཀུད་མགོ་སྒྲིམས་པར་གྱུར་ཅིག་སྒྲིམ་

པ་འི་ཆད་མེད་བཞི་འི་དང་དུ་གནས་ལྟ་  
 བར་གྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟེན།

སྒྲིད་སྒྲིང་། བྱ་བའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་  
 མི་སྒྲི་ཞིང་ཁམས་མི་གསལ་བའི་དོན་ལྟ་  
 ལྟེ། སྒྲི་ཐེར་ལས། སྒྲིད་པ་སྒྲིར་ཞེས་  
 བྱ་བའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་མི་སྒྲི་ཞིང་ལྟ་  
 ཁམས་མི་གསལ་བ་ཉོ་བ་པ་དང་དོན་ལྟ་  
 ཅིག ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟེན།

སྒྲིད་སྒྲིག ལུས་མི་ཀྱབ་ཕྱགས་བཟོ་  
 དང་ཉེ་གཞི་འི་མཚམས་གྱི་ཡས་མས་ལྟ་  
 ལྟེ་ལྟ་ལྟ་གྱང་ཐེར་བ་དེ་འི་མིང་།

སྒྲིད་སྒྲི། སྒྲིད་སྒྲིག་དུ་གནས་པ་འི་ཆུ་  
 བའི་མིང་།

སྒྲིད་སྒྲིག བྱ་བ་གང་ལ་འཇུག་མི་  
 བསམ་པ་ཁམས་སྒྲིག་པ་འི་སྒྲིད་སྒྲིར་གྱི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། རྒྱུགས་  
 ཆེན་པ་བཟུན་འཇིན་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་ལྟ་  
 མཛད་པ་འི་མཛན་བཛྲ་ལེགས་བཤད་  
 གསེར་གྱི་ལྟེ་མིག་ལས། སྒྲིམ་པ་དང་  
 ཉི་ཁོང་སྒྲིམ་པ། སྒྲིད་སྒྲིག་སྒྲིད་སྒྲིམ་  
 སྒྲིད་སྒྲིར་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་  
 བུ་ལྟེ།

སྒྲིགས། སྒྲིར་སྒྲིགས་ཞེས་དམག་འཁྲུག་



གི་སྐབས་སུ་པ་རྩལ་པ་འཛམས་བྱེད་...  
 འབྲུལ་གྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་...  
 རིང་དུ་འགྲོ་བའི་མཚན་ཆའི་མིང་ལ་...  
 འཇུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་རྒྱང་ལག་གི་...  
 རུས་པ་ཆག་པ་དང་། ཆོགས་འགྱུར་  
 བ། རྩ་བ་གཞན་དུ་གྱེས་པ་ན་མས་  
 རང་རང་གི་མལ་དུ་གཞུག་པའི་ཕྱིར་དུ་  
 རིང་ལས་བཅོས་པའི་མ་ཆས་འགྱུར་...  
 དཀྱིས་ཀྱི་མིང་ལ་ཐོབ་སྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེ་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
 རྒྱགས་ཞེས་གཞན་འཛམས་མཚན་ཆ་...  
 དང་། མ་ཆས་འགྱུར་དཀྱིས་མིང་  
 ལའང་འཇུག ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱ་གཅན་གྱི་རྩ། རྒྱང་ག་ཡན་གྱི་ཅ་  
 དབུ་མའི་མིང་།

རྒྱག་པ། ཁ་ཐས་མ་ཞུ་བའི་རྒྱན་གྱིས་  
 ཐུར་མེལ་རྒྱང་གི་རྒྱ་ལམ་འབྲུགས་ནས་...  
 གྱེ་བའི་ལམ་ནས་རྒྱ་དང་བཅས་ཐས་རྩ་  
 ངན་པ་ཁ་སྒྲིའི་ལམ་ནས་ཕྱིར་མནམ་...  
 པའི་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་དགོ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་...

པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་...  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། རྒྱག་པ་ཐས་  
 རྩ་ལན་པ་ན་མས། རྒྱ་བཅས་ཁ་སྒྲིར་  
 ཕྱིར་མནམ་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

རྒྱག་པ་གསུང། རྒྱག་པ་འབྲུལ་འབྲུལ་  
 དུ་འབྱུང་བ་ལ་ཐེར་ཞེས་སྟེ་སྟོང་སངས་  
 རུས་རྒྱ་མཚན་མཛད་པའི་མན་ལག་...  
 རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལེ་སྟོན་ལས་གསུངས།  
 རྒྱ་པུ། པུའུ་ཞེས་ལགས་ཐུར་གྱི་སྟང་  
 ད། ཐོད་ཀྱི་སྟང་དུ་བསྒྱུར་ན། མེ་རྟག་  
 ལ་འཇུག་པས་རྒྱ་བ་ཤིང་གི་མེ་རྟག་...  
 དམར་པའི་མིང་རོ།

རྒྱག་རུས། བྱེད་ལས་སམ་འདྲ་བ་ལ་  
 བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་ཐུག་པ་ནས་...  
 རྒྱ་སྟང་བར་འབྲེད་དུ་གནས་པའི་རུས་...  
 པའི་མིང་སྟེ། དཔལ་སྟངས་དཐོན་ཀམ་  
 བསྟན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རུས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། རྒྱག་རུས་ནི། རྒྱ་སྟང་ནས་ཐུག་  
 མཁོའི་བར་གྱི་རུས་པ་ན་མས་རྒྱག་པ་...  
 ལྟར་འཛིན་པར་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་རྒྱ་  
 རྒྱང་ནས་ཐུག་མཁོའི་བར་རྒྱག་བརྒྱབ་...

པ་ལྟར་གནས་པས་ན་སྤྲོག་ཏུ་ས་ཞེས་་་་  
 ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

སྤྲོན་གིང་། ལུན་པའི་ནང་དུ་མེ་ལྷར་  
 ཉེ་སྤྲོན་མེ་བྱེད་ནུས་པའི་གིང་ལ་སྤྲོན་་་  
 གིང་ཞེས་ཟེར་བས་འདྲིར་སྤྲོ་བལྟས་་་་་  
 པའོ།

སྤྲོལ་སྤྲོན་སྤྲོང་འཁོར། མེ་རྟོག་  
 ལུག་མིག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གིག་་་  
 རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་  
 འཛིན་ལུན་ཚྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཚྲག་ཉེར་མཁོའི་དོན་་  
 གསལ་ལས། རྒྱ་ལ་ཨུཊལ་གྱི་སྤྲོང་  
 དང་། ཨ་ལུག་སྤྲོན་པ་ཀུལ་པའི་ལུན།  
 སྤྲོལ་སྤྲོན་སྤྲོང་འཁོར་ལུག་སྤྲོས་མིག་  
 རལ་གྱི་འཁོར་ལ་འདབ་སྤྲོང་ལུན།  
 རྒྱ་ལ་ཨུཊལ་རལ་གྱི་མ། འདྲི་དག་  
 ལུག་མིག་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

བརྒྱ་བྱིན་སྤྲོང་། འདྲ་བ་ལ་ཀུ་  
 མཚན་དུ་བྱས་ནས་བཏགས་པའི་ཁྲོག་་་

མས་བསགས་པའི་སྤྲོང་ཉི་མང་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་འཛིན་་་་  
 ལུན་ཚྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གིལ་སྤྲོང་་་  
 ལས། ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་ལ་མིག་  
 སྤྲོང་ཡོད་པས་དེ་འདྲ་བ་ཁྲོག་མའི་་་་་  
 མཁར་ལ་ཡང་འདྲལ་མིག་མང་། འདྲ་  
 པའི་མིང་ཁྲོགས་པས་ཁྲོག་མ་ལ་བརྒྱ་་་  
 བྱིན་ཟེར་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ས་  
 ཁྲོག་མ་ཡིན་པས་ཇས་ཀྱི་མིང་གང་ཟག་  
 ལའམ་རྟེན་གྱི་མིང་བརྟེན་པ་ལ་ཁྲོགས་་  
 པས་ཁྲོག་མར་བརྒྱ་བྱིན་ཟེར་ལ། དེས་  
 བསགས་པའི་སྤྲོང་ལ་བདག་པའི་མིང་་་  
 ཟོག་ལ་ཁྲོགས་པས་བརྒྱ་བྱིན་སྤྲོང་ཞེས་་  
 པ་འདྲི་བཏུད་ལེན་གྱི་མཚྲག་དང་དུག་་  
 རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྤྲོན་་་་  
 མཛད་པ་ཡིན། འདྲི་བལ་ཨུལ་དུ་མཛད་  
 ལ་སྤྲོ་མན་ནས་ཀྱང་འབྱུང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བརྒྱང་པ། ཀུངས་པའི་འབྲི་སྤྲོལ་  
 གཞན་ཞིག





ངང་བྱར། ངང་པ་དང་བྱར་པ་གཉིས་  
 གྱི་མིང་ཡིན་པས་འདིར་སྤྱོད་བཟུངས་པ་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཇིན་ལྟ་  
 ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཇུག་པའི་གསེང་རིག་  
 སྒྲིང་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་ལྟ་  
 གསལ་ལས། ངང་བྱར་ཆུ་བྱ་རིགས་  
 གཉིས་མིང་། ལྷ་མ་དཀར་ཤས་ཆེ་བ་  
 དང་། ལྷ་མ་ལེར་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད།  
 འདི་གཉིས་སྒྲིང་ལའང་བརྟག་པར་བྱ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ངང་པ་ཆོག་ཕུབ། ལྷི་བའི་འབྲས་  
 ཕུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཇིན་ལུན་ལྟ་  
 ཆོགས་གྱིས་མཇུག་པའི་གསེང་རིག་སྒྲིང་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལྟ་  
 ལས། ངང་པ་ཆོག་ཕུབ་ལྷི་འབྲས་

དང་། ངང་པ་ཆོག་ཕུག་གཙོ་འབྲས་  
 པ། ངང་པ་གསེར་སྒྲིང་གཙོག་སྤྱོད་  
 རྣམས། ལྷི་བའི་འབྲས་ཕུའི་མིང་ཡིན་  
 རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ངར་པ། མེ་རྟག་གི་ཕུ་བའི་མིང་ལྟེ།  
 སྤྱོད་པ་ལུང་རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་ལྟ་  
 མཇུག་པའི་ཆུད་བཞིའི་བད་བཀྲོལ་ལྟ་  
 ལས། ངར་པ་ནི་ཁྱའི་ཕུ་བ་ལ་ཁྱའི་  
 སྤྱོད་མ་ཞེས་པ་ལྟར་མེ་རྟག་གི་ཕུ་བ་ལ་  
 ངར་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ་དོན་ལ་མེ་རྟག་དང་  
 འབྲས་ཕུའི་སྤྱོད་མའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ང་མཚར་ཆུ་བརྟན། ལྷ་ཞགས་  
 ལྷགས་གྱི་མདུད་པ་དང་། བྱ་ཆེས་  
 ལྷགས་གྱི་གཤམ་ཆེ་དེའུ། གཞན་ཡང་མ་  
 ཕུ་ཕུ་སྤྱོད་པ་མ་བཟུངས་པར་ནད་མེད་

ལ་ཅ་བལྟས་པས་རང་དང་རང་གི་ཉི་  
 རིང་གི་བྱ་བ་འདས་པ་དང་། མ་  
 རིངས་པའི་ལེགས་ཉེས་སྐྱེས་ཅེས་སྐྱེས་  
 འདྲིངས་པའི་ལུང་སྟོན་རྣམས་པའི་ངོ་མོ་  
 མཚར་པའི་ཁྱིམ་ཕུ་སྐྱེས་ཅ་བརྟག་པོ་  
 ཐབས་བདུན་གྱི་བལྟས་མིང་ཉི་མོ་ སྟོན་  
 རྒྱུད་རྩི་རྩི་ཆོགས་རྒྱུད་ལས། མ་ཅིས་  
 བྱ་ལ་མ་བརྟན་ཞིང་། རང་གཞན་གྱི་  
 ཕྱི་ཁྱིམ་བྱ་བ་ཀུན་ལ། སྟོན་ཏུ་བྱུར་བ་བདེ་  
 སྟོན་ཏུ། རྟོགས་ཕྱིར་ངོ་མཚར་ཅ་ཞེས་  
 བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 དེ་དག་གི་གྲངས་འདྲིན་ཐད། ཕྱི་མ་  
 འཕྱིན་ལ་རྒྱུད་ལས། རྩི་མཚར་ཅ་  
 བདུན་ཁྱིམ་ཕུ་མཁོན་ཕུ་དང་། དག་  
 ཕུ་གྲོགས་ཕུ་གཞོན་ཕུ་བརྟག་པོ་དང་།  
 མེ་ཅ་གོ་སྟོན་བྱ་ཅ་བརྟག་པོ་ལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དུལ་ཅ་གྲང་འདུལ། དུག་ནད་  
 སྐྱེས་ལ་གཏོང་རྒྱུ་དུལ་ཅ་དུག་པོ་  
 འདྲིན་གྱི་ཆ་གའི་མིང་ཉི་མོ་ གོང་སྟོན་  
 དཀོན་ཅན་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྟོན་དམར་ལས། དུག་ནད་ལ་སྐྱེས་  
 གས་དཀྱིལ་ནད་འཛམས་པའི་ དུལ་

ཅ་གྲང་འདུལ་བྱ་ཐབས་འདི་ལྟ་ཉི་  
 དུལ་ཅ་ཞེ་གང་བཤའ་དཀར་ཞེ་བྱེད་  
 དང་། ཞེ་ཉི་བཤའ་དཀར་བྱེད་དང་  
 མཉམ་པའི་ཉི་མོ་ མར་ནག་མར་ཁྲ་  
 ཐུར་མགོ་གསུམ་སྟུགས་ནས། མེ་ལ་  
 བསྐྱེད་ནས་ཁོ་ཞིང་འདྲེས་བྱུར་ཆོ།  
 རྩི་གཞོང་གྲང་མའི་ཉི་མོ་སྟུགས་དལ་པོ་  
 བར་འདུལ། དཀར་འདུལ་གྲང་འདུལ་  
 ཞེ་འདུལ་ཞེས་སྟུགས་ལ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་གྲང་འདུལ་  
 གྱི་ལག་ལེན་མི་འདྲ་ཅམ་མཆིས་ཀྱང་ཆ་  
 འདུལ་གྱི་སྐབས་ལྟར་གཞན་ཏུ་སྐྱེས་པོ་  
 བར་བྱའོ།

དུལ་ཅ་བཅོ་བཟུ་ཆེན་མོ།

དུལ་ཅ་དུག་ནད་ཕྱིར་བསལ་ནས་  
 བཅུད་ལེན་ཏུ་བསྐྱུར་པའི་ཆ་ག་རྒྱས་པོ་  
 པའི་མིང་ཉི་མོ་ བྱུ་བཅོན་ཞེ་རྒྱན་པ་  
 རིན་ཆེན་དཔལ་གྱིས་མཛད་པའི་ དུལ་  
 ཅ་ཞེ་ལ་གདམས་ལས། དུལ་ཅ་  
 བཅོ་བཟུ་ཆེན་མོ་ཞེས། རྩི་ར་ནམ་  
 གསུམ་དང་། ཟ་བྱེད་རྩི་བཅུད།  
 འཆིང་བྱེད་ལྟགས་བཅུད་བཅས་ཀྱི་ནང་  
 ཏུ་དུལ་ཅ་བཅོ་བ་དང་། བཟུ་བ།





དུག་དང་མ་ཕུལ་སྒྲིག་འདྲར་ཞིང་།  
 རྟོགས་འཕྱི་བྱུག་རྩ་དུག་པོ་འབྱུང་།  
 མེ་རྩྱ་ཉམས་ཤིང་དུ་སྒྲིན་སྒྲིང་།  
 མདོག་ཐོ་ཕུས་སྒྲིམ་མ་འཆོ་དཀར་།  
 རྟོལ་ཆད་སྤྱི་བྱད་མིག་འགྲིབ་སྒྲིགས་།  
 ཉེས་པ་དུ་མ་འབྱུང་བ་འབྱུར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དུལ་བ། བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ལྷང་ཆེར་ནག་པོའི་མིང་...  
 གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་...  
 གྱིས་མཇུག་པའི་དྲི་མེད་སྟེལ་བྱེད་ལས།  
 ལྷང་ཆེར་ནག་པོ་འདི་དུལ་ཆུ་བྱ་བྱེད་  
 གྱི་ཁམས་བརྒྱད་གྱི་ཡ་གྲུལ་གཅིག་ཡིན་  
 ཕྱིར་དུལ་བ་ཡང་བྱེད། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟ་བུ་རོ།

མངལ། བྱེད་མེད་གྱི་བྱ་སྒྲིང་མིང་སྟེ།  
 དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་...  
 འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཇུག་པའི་...  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། མངལ་  
 ནི་ལྷང་པ་དང་གཉི་མའི་བར་ན་གནས་  
 པའི་བྱེད་མེད་གྱི་བྱ་སྒྲིང་མིང་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མངལ་སྒྲིན་དགྲུ བྱེད་མེད་གྱི་མངལ་  
 དུ་ཆ་མཆན་འདྲིལ་བ་སྒྲིགས་ལས་བྱུང་  
 པའི་སྒྲིན་ནད་དགྲའི་བལྟས་མིང་སྟེ།  
 མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། ཆབས་  
 སྒྲིན་ཆུ་བྱར་ཅན་དང་ཉམ་པོ་དང་།  
 དེམ་པོ་ཆེན་སྒྲིན་པོ་སྒྲིན་ནག་པོ་དང་།  
 ཅ་སྒྲིན་ས་པོན་སྒྲིན་དང་བ་ཁུ་དགྲུ  
 ཆ་མཆན་ཆུ་སེར་རྒྱང་གིས་སྒྲིལ་བ་...  
 ལས། ཆབས་སྒྲིན་ཞེས་བྱ་དབྱེ་བ་དགྲུ་  
 རྩ་འབྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མངལ་སྒྲིན་ཆུ་བྱར་ཅན། ནད་གྱི་  
 ཉམས་ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་པའི་...  
 མངལ་གྱི་ནད་དུ་སྒྲིན་ཆུ་བྱར་ལྟར་མང་  
 པོར་ཆགས་ཤིང་མངལ་སྒྲིན་ནས་ཆུ་སེར་...  
 འཇགས་པའི་མངལ་སྒྲིན་རིགས་ཤིག་...  
 གི་མིང་སྟེ། འཕྱི་གྲང་ཆོས་གྲགས་གྱིས་  
 མཇུག་པའི་མངལ་བཤེལ་དྲོ་ཆེ་པ་ལམ་  
 ལས། མངལ་སྒྲིན་ཆུ་བྱར་ཅན་ནི།  
 མངལ་དུ་ཆུ་བྱར་ལྟ་བུའི་ཆུ་སེར་...  
 འདྲེས་པའི་སྒྲིན་བུམ་མང་པོར་ཆགས་...  
 ནས་དུས་མིན་དུ་མངལ་སྒྲིན་ནས་ཆུ་...  
 སེར་འཇགས་པ་ཞིག་གོ ཞེས་དང་།  
 སྒྲིག་པོ་ལྷང་རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་...





བརྩ་གསུམ་པ་བྱད་མེད་ཀྱི་མངལ་དང་  
 འབྲེལ་པའི་མེ་བཙའི་གསང་དམིགས་་་  
 ཀྱི་མིང་ལྟེ། ཕྱི་མ་འབྲིན་ལས་ཀྱུད་  
 ལས། བརྩ་གསུམ་བསམ་མེད་ཀྱི་གསང་  
 ལྟེ་ཁྱ་ཁྱག་ལྱག མངལ་སྐྱན་སེམས་  
 འཕྱ་གྲང་རྒྱང་རྒྱས་ལ་གདབས། ཞེས་  
 དང་། བཀྲ་འབྱུང་པས་མཛད་པའི་  
 ཀྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མངལ་  
 གསང་ཞེས། ཆོགས་པ་བརྩ་གསུམ་པ་  
 ལ་ཟེར་རྟེ། དེ་ནི་ཁམས་དཀར་དམར་  
 གཏིས་རྒྱ་བའི་བསམ་མེད་ཀྱི་གསང་ཡིན་  
 པས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྩ་བཅུ་གཤམ། གཤམ་དང་འབྲི་ལྟ་བུའི་  
 རྩ་མ་སྐྱུ་མ་པོ་ཅན་མ་ཡིན་པ། བ་དང་  
 གྲང་ལྟ་བུའི་རྩ་མ་ལྟ་ཞིང་རིང་བ་ཅན་  
 ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་ཤའི་མིང་།  
 རྩ་མོ། རྩ་མང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ཤིག་ལྟེ། ཆེ་ཏན་ཞབས་དྲུང་གིས་  
 མཛད་པའི་དག་ཡིག་ཐོན་མེད་དགོངས་  
 ཀྱན་ལས། རྩ་མ་ཞེས་ཡིགས་སྐར་  
 སྐད་དང་། རྩ་མང་ཞེས་པལ་སྐད་  
 ཡིན་རྣམ་བརྟག་ཅེས་ཀྱང་གསུངས།  
 རྩ་བས་རྩ། རྩ་བས་ཞེས་དབྱགས་ཀྱིས་

ནད་རོ་ཚུར་གཞིབ་དགོས་པའི་དོན་་་  
 དང་། རྩ་ནི་སྐང་འོག་ཅན་གྱི་རྩ་ལ་  
 ཟེར་ཞེས་དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་ཀམ་་་་་  
 བརྩན་འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་་  
 ལས་གསུངས།

རྩ་མ། མིག་གི་དྲི་མའི་མིང་།

རྩ་ལ་རྩ། བ་སྐྱའི་བྱ་གནས་ཕྱིར་ཐོན་  
 པའི་ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་ཀྱི་སྒྱགས་མ་་་  
 ལས་བྱུང་པའི་གསེར་ཁའི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་ཀམ་བརྩན་འཛིན་  
 འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་་  
 ཀྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྩ་ལ་  
 རྩ་ནི་ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་ཀྱི་སྒྱགས་་་་  
 མའོ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་དྲོད་ཀྱི་སྒྱགས་  
 མ་ཟེར་སྐྱུ་མ་ན། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་  
 རྒྱས་པའི་ཆེ་ཁྱག་རྣམས་དྲོས་པར་་་་་  
 འབྱུར། ཁྱག་དྲོས་པའི་ཆེ་ལུས་ཀྱི་ཅ་  
 སྐབས་རྣམས་ལ་དྲོད་ཀྱི་སྐྱངས་པ་་་་་  
 འབྱུང་། སྐྱངས་པ་དེ་རྣམས་ཐེལ་པར་  
 བྱུར་ནས་བ་སྐྱའི་བྱ་གའི་ལམ་ནས་ཕྱིར་  
 ཐོན་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།



རྒྱལ་འདུ། གནས་ལ་བཟོས་ནས་  
བདག་པའི་མཆན་ཁྲུང་ནང་ན་གནས་  
པའི་སྒྲིང་དང་འབྲེལ་བའི་འཕར་ཅུ་  
མིང་ལྟེ། བཟ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
ཁྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱལ་  
འདུ་ནི། མཆན་ཁྲུང་ནང་ན་གནས་པའི་  
སྒྲིང་དང་འབྲེལ་བའི་འཕར་ཅུ་ལྟེ། དེ་  
ལ་ཅུ་ལྟེ་ཕྱིར་རྒྱལ་འདུ་ཞེས་བཙུང་དམ་  
སྒྲུལ་ན། འཕར་ཅུ་དེ་ཉིད་རྒྱལ་ནག་  
འདུ་བའི་གནས་མཆན་འོག་དུ་གནས་  
པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱུ། ར་མ་དང་ར་མ་ཞེས་ར་མང་  
གི་མིང་ཡིན་ཞིང་། འདིར་མིང་མཐའ་  
འདྲུ་བ་ལ་ལྟེ་དེའི་ཕྱ་གུའི་མིང་ལ་  
འབྲེལ་ལྟེ། དབྱངས་ཅན་དཀར་སྒྲིས་  
མཛད་པའི་རྒྱལ་དབྱེ་བཟུང་དང་བྱ་  
བྱེད་སྒྲིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མདོ་ཅམ་  
བཙུང་པ་དཀར་གནད་གསལ་བའི་མེ་  
ཁྲུང་ལས། ར་མང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ། ལ་  
བ་ལྟེ་བ་བྱེད། ལྷག་དང་ལྷག་གུ་ལ་  
སྒྲིས་པ། ལྷ་མ་སེམས་ཅན་རང་མིང་  
དང་། ཕྱི་མ་ཕྱ་གུའི་མིང་དུ་གྲགས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷ་བཟུ་ཐ་མའི་དུས། སངས་རྒྱལ་  
ཀྱི་བཟུ་པ་འབྲེལ་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་  
མིང་ལྟེ། ལྷ་སྒྲིང་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་མཆོས་  
མཛད་པའི་མན་ངག་ཁྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
ལྷ་རྒྱུ་སྒྲིང་པ་ལས། ལྷ་བཟུ་ཐ་མའི་  
དུས་ཞེས་པ་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་བཟུ་པ་ལ་  
ལྷ་སྒྲིང་དུ་གནས་པ་ལ་འབྲུམ་བུའི་དུས་  
དང་། བར་མ་གསུམ་ལ་བཟུབ་པའི་  
དུས། ཐ་མ་གསུམ་ལ་ལྷང་གི་དུས།  
དེ་རྒྱུ་ལྷ་བཟུ་ཕྱག་གཅིག་གིས་རྒྱགས་  
ཅམ་འཛིན་པའི་དུས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ལྷགས་དང་ལྷག་ཀྱི། ལྷགས་ནི་ལེ་  
སྒྲིང་སྐད་ཀྱི་མཐུ་ཞེས་པའི་སྐ་ལས་  
དངས་པས་ཡིད་སྒྲིབ་ཅེས་པའི་དོན་  
དང་། ལྷག་ཀྱི་སྐབས་དོན་གང་  
ཡིན་པ་དེ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་དོན་  
དང་གཉིས་སོ།

སྐྱ་ལྷག་གཅོད། ཀོན་པ་གཤམ་སྒྲིས་ཀྱི་  
མིང་གི་རྒྱལ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དར་མ་  
སྒྲིང་རམས་པ་སྒྲིབ་བཟང་ཆོས་གྲགས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཁྱད་ཀྱི་  
འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་གསེར་ཀྱན་





ཡང་། གཙ་པོར་གུར་པའི་རུས་མཐུ་  
 དང་ལྷན་པས། རཆི་བ་དོངས་སུ་  
 བསྐྱངས་པ། རྒྱ་ཞེ་སྤང་གིས་བསྐྱེད་  
 པའི་ཆ་བའི་ནད་མ་ལུས་པ་འཛམས་པ་  
 ལ་འགྲན་སྒྲ་མེད་པ་ནི་ཡབ་སྐུ་སྤེལ་ཆ་  
 ཟེར་ནོར་བྱ་དང་། ཡུམ་བདུད་ཅི་  
 བསེལ་བའི་ཆུ་རྒྱན་གཉིས་ལས། གནས་  
 གངས་དཀར་ལྟའི་འགྲལ་འདབས།  
 གཡའ་སྤང་སྒྲན་སྤྱངས་མཛེས་པའི་པོ་  
 བྱང་དུ། སྒྲན་ར་སྤྱུ་སྒྲ་བ་ལ་སྤྱས་མ་  
 བདུན་འཁྱུངས་པ་ནི། སྒྲ་ཐིལ། སྤྱང་  
 ཐིལ། གང་ག་ཆུང་། ཉྱང་ལེན།  
 ཉིག་ཏ། པོང་དཀར། སྤང་ཅི་དོ་པོ་  
 སྤྱེ་སྤྱེ་ཡི་ལྷ་མ་བདུན་ནོ། ཞེས་དང་།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བསྐྱན་འཛིན་ལྷ་  
 བྱན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ལྷ་  
 སྤེལ་སྤྱང་གི་བསྐྱས་དོན་གསལ་བཀྲོལ་  
 ལས། གཡའ་ཀྱི་སྤྱང་ཐིལ་གང་ག་  
 ཆུང་། ཉྱང་ལེན་ཉིག་ཏ་པོང་ང་  
 དཀར། སྤང་ཅི་དང་ནི་བདུན་པོ་ལ།  
 སྤྱེ་ཡི་བྱ་མ་སྐྱན་བདུན་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྤྱེན་པོ་ཆེག་ཐུབ། པུ་ཏའི་མིང་གི་

ནམ་གུངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བསྐྱན་འཛིན་སྐྱན་ཆོགས་ཀྱིས་ལྷ་  
 མཛད་པའི་གསེར་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆེག་  
 ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། སྤྱེ་བཟང་  
 ཐིལ་པ་རིམས་འཛམས་དང་། སྤྱེན་པོ་  
 ཆེག་ཐུབ་འབྲི་ཤིང་རལ། མི་རྒྱན་རལ་  
 པ་ཅན་ནམས་ནི། པུ་ཏ་ཡི་མིང་  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྤྱེན་བྱ། ཆུ་མེར་གྱི་ནད་སྤྱང་བར་རུས་  
 པའི་སྤྱེ་སྤྱན་སྤྱན་བྱ་དང་། སྤྱེན་པའི་  
 མེ་ལང་འོག་དུ་གནས་པའི་སྤྱེ་ཅ་སྤྱན་  
 བྱ་དང་གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་  
 ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།  
 སྤྱེན་མ་ཆབ་འདྲེན། ཐུད་ལས་ལ་  
 བསྐྱས་ནས་བཏགས་པའི་ཆབ་འདྲེན་ལྷ་  
 གཞོན་རུའི་གཤམ་མིང་ཞིག་སྟེ། ཐུད་དགེ་  
 སྤྱང་འཆི་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་ལྷ་  
 པའི་སྤྱན་གྱི་བད་བསྐྱས་དང་གཤམ་མིང་  
 འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྤྱེ་གསལ་མགྲིན་  
 པའི་རྒྱན་ལས། སྤྱེན་མ་ཆབ་འདྲེན་ནི།  
 རི་སྐྱས་སྤང་མ་ཆབ་འདྲེན་གཞོན་རུ་  
 ཡང་ཟེར་བ་དེའི་གཤམ་མིང་ཞིག་སྟེ།  
 རིས་ཆེག་ནི་དེའི་མེ་ཉྱག་སྤྱེ་དམར་ལྷ་

འཆར་ཞིང་ནུས་པས་ལུས་ལ་ཆུ་བསར་  
 པ་ནམས་ཕྱིར་འདྲེན་ནུས་པའི་ཕྱིར་.....  
 དུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྔན་མ་ཆུ་འདྲིན། བྱད་ལས་ལ་  
 བསྟུས་ནས་བདགས་པའི་སྤང་སྟུག་གི་...  
 མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། སྔན་མ་ཆུ་འདྲིན་གཟི་མདངས་  
 མེད། སྟུག་པོ་རྟག་དུ་ཁལ་སྒལ་སྟུག་  
 གསང་བ་སྟན་ཀྱལ་ཁབ་སྒལ་བྱེ། དམུ་  
 ཆུའི་གསང་ལུམ་སྤང་སྟུག་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྔན་པོ་བྱ་ཁྲུང་། སྟང་རི་བྱལ་པའི་  
 མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། མཁས་པ་  
 བདུན་གྱིས་མཛད་པའི་ཆད་པ་སྟེ་.....  
 འཛམས་སྟང་བྱལ་གྱི་སྟུར་བ་ལས།  
 སྔན་པོ་བྱ་ཁྲུང་ཆུ་ལུམ་ཞོག་དཀར་...  
 དང་། ཁ་པོ་སྟག་རིས་སྟན་པོ་ཆུ་ཆོད་  
 ཅན། བྱི་དུག་སྟན་གཅིག་ལུམ་བྱ་ར་  
 ཐར་བ། ལུམ་བྱ་མ་བྱ་སྟུར་ཆུང་ལ་  
 རི་ནམས། ཆད་པ་འཛམས་བྱད་སྟང་

རི་བྱལ་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

སྔན་མ་ཆུ་འདྲིན། བྱད་ལས་གྱི་  
 སྒྲ་ནས་བདགས་པའི་སྤང་ག་བྱར་ཉི་མའི་  
 མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། འཁྲུངས་  
 དཔེ་ལས། གཉན་ཆད་རིམས་ཆད་  
 གཞིལ་བའི་ཕྱིར། དེ་མིང་ག་བྱར་ཉི་  
 ལ་བཟུང་། ཆམ་པ་སྟག་ཅིང་འདྲེན་པའི་  
 ཕྱིར། དེ་མིང་སྔན་མ་ཆུ་འདྲིན་བཟུང་།  
 ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་ལས། སྔན་  
 མ་ཆུ་འདྲིན་དམུ་ཆུའི་གསང་སྟན་...  
 དང་། སྔན་མ་ཆུ་འདྲིན་ཆམ་པའི་  
 ལམ་སྟག་གཉིས། མ་དག་ཡི་གེ་བཅོས་  
 པས་ནོར་བ་མང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

བཟན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་རེ་འདོད་  
 འབྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་ལྟ་ལ་  
 མཆོད་པ་ལུལ་བ་དང་། གཞན་སེམས་  
 བསྟུ་བའི་ཆེད་དུ་སྤྱད་པའི་སྒྲ་ཆ་.....  
 གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་ཀྱང་གས་རིག་...  
 སྐབས་འདིར་ཉེས་གསུམ་རང་རང་གི་...



མཚན་ཉིད་མནན་པའི་ཕྱིར་བྱས་ཀྱིས་་་་

ཁམས་སྤྱི་སྤྱི་གསལ་དགོས་པའི་དཔེ་་་་

དོན་ཁྱུར་བ་ཡིན་ཞེས་དཔལ་ཁྱུངས་་་་

དཔོན་ཀླུ་བཟླ་འཇིན་འཕྲིན་ལས་་་་

རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཁྱུད་བཞིའི་་

དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།



ཅ་ཅེ། ཅན་ནེ་དང་ཅ་ནེ་ཞེས་པོད་ཀྱི་  
ལྷ་ཁ་ཁལ་དང་། གཙང་ཁལ། ཞ་  
མདོའི་ཁལ་སྐགས་ཀྱི་ཡལ་སྐད་དེ།  
པར་པའི་མིང་རྩ་།

ཅ་ར་བྱང་། རྟེ་ཕྱང་ཅ་ར་ཁྱང་གི་  
འབྲི་ཕྱལ་གཞན་ཞིག

ཅུ་གང་། ཅུ་ནག་གི་སྐད་དུ། ཅུ་  
དབང་། དེ་ཟུར་ཆག་པ་ལྟེ། པོད་ཀྱི་  
སྐད་དུ་བསྐྱར་རྟེ། ལྷག་བཅུད་ཅེས་  
འབྱུར་དེ། དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་ཅུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། ཅུ་གང་ཞེས་ཅུ་ནག་གི་སྐད་དེ།  
པོད་ཀྱི་སྐད་དུ་ལྷག་བཅུད་ཅེས་འབྱུར་...  
པས། ལྷག་ཅུ་གང་གི་མིང་ཡིན་ཡང་  
ཅུ་གང་ཀུན་ལ་འཇུག་གོ་ ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རྩ་།

ཅུར་ཅིས། ལེགས་ལྷུར་སྐད་ཀྱི་སྟན་  
ཀྱི་ཕྱེ་མའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་...  
འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
ཅུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཅུར་  
ནིས་ནི། ལེགས་ལྷུར་ཀྱི་སྐད་དུ་ཅུ་  
ཞེས་ཕྱེ་མའི་སྐད་དོད་ཡིན་པས། དེ་  
ཟུར་ཆག་པས་པོད་འདིར་ཅུར་ནིས་...  
ཞེས་བཛྲ་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྩ་།

ཅེ་ལྷུང་། ཅུ་གར་དུ་ཡོད་པའི་གཙན་  
གཙན་རིགས་དབྱིབས་ལྷུང་གི་དང་ཆེས་  
མཚུངས་པ། རིགས་གཅིག་གི་མགོ་ལ་  
དུ་ཡོད་པས་དེ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ཞེས་...  
མཁས་གྲུབ་ཀམ་ཆགས་མཛད་ཀྱིས་...



མཛད་པའི་རིན་ཆེན་བརྟག་ཐབས་་་་་་  
 འཁྲུལ་བྱལ་མེ་ལོང་ལས་གསུངས།  
 ཙྴ་འཁྲུལ། སེམས་ཀྱིས་སྐབས་འགར་  
 དན་པ་རྟེན་ཅིང་སྐབས་འགར་འཁྲུལ་་་  
 བས་རིག་པ་ཚེ་མ་ཐིན་པའི་གཏམ་བ་་་  
 ཐི་ལྷ་ཚྭ་གས་བཤད་པའི་མིང་རྟེ། གོང་  
 མཛན་དཀོན་ཙྴ་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་པོད་དམར་ལས། ཙྴ་འཁྲུལ་ནི་  
 རེས་འཁྲུལ་ཞིང་རེས་དན་པ་རྟེན་པའི་་  
 རིག་པ་ཚེ་མ་ཐིན་པའི་གཏམ་བ་ཐིན་་་  
 མིང་རྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེ།  
 ཙྴ་ག་ཁྲད་མཛན། མཛན་གྱི་ཁྲད་ས་  
 བཤད་གྱི་སྒྲི་བས་བརྟགས་པའི་འབྲུ་སྒྲ་  
 ཏང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བཟུན་འཛིན་་་་  
 ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་་་  
 གཅེས་བཟུས་ལས། མ་དང་མགོ་  
 བཅས་སྟེགས་ཀྱི་འབྲུ་སྒྲ་ཏང་། ཁྲད་ས་  
 བཤད་ཙྴ་ག་ཁྲད་མཛན་ཐེར་བ་དང་།  
 མི་སེས་བྱི་འུ་ཙྴ་ག་བསད་ནས་ནི།  
 ཁྲད་པ་མཛན་དུ་གཏོང་ཞེས་བཞད་གད་་  
 གནས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 ཙྴ་ག་ཁྲད་མཛན་ཞེས་པའི་ཁྱ་མཚན་ནི།

བདུད་ཅིན་འབྲུང་ཁྲད་ས་ལས། ཙྴ་ག་  
 ཁྲད་མཛན་ཞེས་པ་ནི་བྱི་འུ་ཙྴ་གའི་ཁྲད་་  
 པ་གས་རྣམས་པའི་མ་མཛན་ཡིན་པའི་བྱིར་  
 རྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེ།  
 ཙྴ་ག་འབྲུལ། གཏན་རིམས་སྒྲི་བྱར་  
 དུ་འབྲུལ་བ་སྟེ་འཆི་བའི་མིང་ཡིན་ཞེས་  
 སྟེག་པ་ལྟང་རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་་་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་ལུན་ཐབས་ཀྱི་་་  
 དཀའ་གནས་བཀྲོལ་བ་རྣམ་ཀྱལ་གསེར་  
 མདོག་གི་བྲེང་བ་ལས་གསུངས།  
 ཙྴ་ཁྲི་ཚྭ་བདུལ། རང་བཞིན་  
 མ་བཅས་པའི་ཙྴ་ཁྲི་ཚྭ་པ་སྟེ་་་་  
 བའི་མེར་ཚས་པར་བསྟེགས་སྟེང་བདུལ་  
 བའི་ཐལ་བའི་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བསེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་་་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བཟུས་  
 ཀྱན་གསལ་སྒྲ་མཛད་ལས། ཙྴ་ཁྲི་  
 ཚྭ་བདུལ་བྱེད་པའི་ལག་ལེན་ནི། པ་  
 ཙྴ་ཁྲད་པོ་མཐེབ་ཙྴ་མ་མང་དུ་་་་་  
 བསགས། སྟེ་མེར་འཆིས་པར་  
 བསྟེགས་ལ་ཆུ་གྲང་དུ། བསྐྱར་བས་ཞོ་  
 ལྟར་འཇུ་བ་གྲང་པ་པ་ཅེས། བསལ་  
 བའི་སྐྱར་བ་དག་ལ་གཏོང་བ་ཡིན།

ཆང་ནང་ཡབ་པ་ཆ་ཡབ་དྲིད་སྦྱར་.....  
 གཏོང་། དར་བས་ངད་བསད་སྦྱུ་མས་  
 ཡབ་སྦྱུ་མས་ལ་སྦྱར། མ་ཡབ་གྲང་དུ་  
 བཅུག་ཕྱེ་ཤིན་དུ་ཆ། འཕྱགས་ཕྱེད་  
 རུལ་གཅོད་གྲང་སྒྲན་བཤིག་ལ་གཏོང་།  
 གང་ཡང་མ་འཆོས་སྤྱགས་མ་རྟེན་འབྱུ་  
 ཅམ། སྤང་ན་ཐལ་བ་འདི་ཡི་དུག་དུ་  
 བཤད། དེ་ཕྱིར་སྒྲན་ཡབ་དར་གྱི་ཆར་  
 ལ་འདྲེན། མ་ཡབ་ཤིང་བྱས་སྒྲམ་  
 མཉེད་དར་ཆགས་འདྲེན། ཀུན་གྱི་སྤྱི་  
 མ་ས་མཁྱེགས་མ་འཆོས་དོར། མ་  
 ཡབ་ཕྱེ་དེ་སྒྲར་ཡང་ཀོང་བུར་བསྐྱེད།  
 ཆིག་ཀྱག་སྦྱར་སྒྲེ་གང་ཡང་བཤད་པ་...  
 མང་། ཞེས་དང་། ཕྱི་མ་འཕྱིན་ལས་  
 རྒྱད་ལས། ཅོང་ཞི་ཆོད་བདུལ་སྤལ་  
 མེར་ཆོས་པར་བསྐྱེད། དཀར་པོར་སྤང་  
 བས་ཆང་ངམ་དར་བའི་ནང་། སྤར་  
 ཐོན་ཅམ་གྱིས་ངད་བསད་ཕྱེ་མར་འགྲོ་  
 གག་པ་ཤ་རོ་ལྷན་སྒྲན་ལྷགས་དྲིག་.....  
 གཅོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཅོང་ཞི་རྒྱགས་ལ། ཅོང་ཞི་ཞེས་  
 ཕྱེད་ལས་ལ་བསྒྲས་ནས་བདུགས་པའི་...  
 མིང་སྟེ། ཕྱང་བ་མའི་ཉི་མ་མཐོང་བ་

དོན་ལྷན་གྱིས་མཇུག་པའི་རི་བོ་མ་ལ་  
 ཡའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། གཅོང་ནད་  
 རྒྱ་དང་མ་ལུ་དང་། བད་སྒྲག་མཁྱེས་  
 པ་དུག་གྲང་རྒྱགས། སྒྲན་དང་སྒྲེ་བལ་  
 འོར་དམ་ཆ། མདོར་ན་གཅོང་ཆེན་  
 སྒྲེ་བཞི་དང་། ཕྱང་བཅུད་སྒྲེ་མ་བཅུ་  
 དུག་སྤྱགས། འདི་ཡི་སྤལ་ཕྱིར་ཅོང་  
 ཞི་ཞེས། སྒྲན་གྱི་དྲང་སྒྲང་རྒྱམས་གྱིས་  
 སྒྲས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 དེ་ལའང་ནང་གསེས་སུ་དཔྱེ་ན་མདོག་  
 དང་དཔྱིབས་རྒྱས་པ་བཅས་མི་འདྲ་བ་  
 སྤ་ཅོང་དང་། མ་ཅོང་། ཕྱ་ཅོང་།  
 ཕྱ་མ་ཅོང་ཞི། མ་ཕྱིང་ཅོང་ཞི་བཅས་  
 རྒྱགས་ལྷ་མཆིས་ཏེ། མ་ལ་ཡའི་དཀར་  
 འབྲེལ་ལས། སྤ་མ་མ་ཕྱིང་བྱ་བྱ་མ།  
 ཅ་བའི་དཔྱེ་བ་རྒྱགས་ལྷ་ཡིན། ཞེས་  
 དང་། དོ་རྒྱད་ལས། ཏེ་སྤ་བཅག་པ་  
 ལྟ་བུ་ནི། མཁྱེགས་ཤིང་ཕྱི་ལ་ཆོལ་བྱ་  
 འདྲ། བྱག་མཁྱེས་འཇོམས་ཤིང་འདུས་  
 བད་སྤལ། ཕྱལ་དཀར་ན་སྤ་དར་མས་  
 བསྟེན། རྒྱ དཀར་པོ་གངས་ཐིགས་  
 ཞེས་བྱ་བ། སྒྲེ་སྤ་སྒྲེ་རིང་མཉེན་ལ་  
 འཕྱལ། ཅུ་ཆན་སྒྲན་ཅུ་ཡོད་སར་



འབྲུང་། བཅུད་ལེན་དག་ཏུ་བསྟེན་  
 པར་བཟང་། བད་ཀན་སྒྲ་སྒྲག་སེར་  
 སྤ་དང་། མགོ་ཆག་མ་ཡི་བདུད་ཅི་  
 ཡིན། འདི་གཉིས་ཕྱ་ཅང་རིགས་ཡིན་  
 བོ། རྟོག་གི་ལ་བ་རྒྱ་ལྟ་བུ་ནི།  
 གཡའ་དང་བྲག་གི་སྒྲུབ་ཏུ་འབྲུང་།  
 རུས་པ་བདུད་ཅི་རྣམས་དང་མཚུངས།  
 བད་རྣམས་ཀྱན་ལ་ཡཚེག་ཏུ་བཞད།  
 རྟོག་གཡའ་འམ་བྲག་གི་སྒྲུབ་དག་ཏུ།  
 སེར་ལ་དྲིག་པ་ཆགས་པ་ནི། སེར་སྤ་  
 ཉ་ལྟེབས་ཞེས་བྱ་སྟེ། བཅུད་ལེན་གྱི་  
 ཏུ་ཆགས་པ་ཆེ། མཁའ་ལ་བད་ཅན་ལ་  
 བདུད་ཅི་འདྲ། འདི་གཉིས་མ་ཅང་  
 རིགས་ཡིན་པོ། རྟོག་དཀར་དམར་སེར་  
 ལ་སྒྲ་རིང་མཉེན། སྤ་མ་གཉིས་ཀས་  
 བསྟེན་བྱས་ན། བདུད་ཅི་ལྟ་བུ་རི་རུས་  
 པ་ཡོད། མིང་ནི་མ་ནིང་ཆེལ་བྱ་སྟེ།  
 བཅུད་ལེན་རྣམས་ཀྱི་མཚེག་ཏུ་བཞད།  
 རྟོག་བསྟེན་པ་སྤ་ལ་མ་ཅང་སྟེ། མ་  
 ལ་སྤ་ཅང་མཚེག་ཏུ་བསྟེན། མ་ནིང་  
 ཅང་ཞི་བསེལ་དྲོད་སྒྲུམས། སྤ་མ་  
 གཉིས་ཀས་བསྟེན་པར་མཚེག་ ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་སྤ་ཅང་རིགས་གཉིས་

ཀྱི་ནང་ནས་སྒྲ་མ་སྤ་ཅང་དང་། ཕྱི་མ་  
 བྱ་ཅང་། མ་ཅང་རིགས་གཉིས་ཀྱི་  
 ནང་ནས་སྒྲ་མ་མ་ཅང་དང་ཕྱི་མ་བྱ་མ་  
 ཅང་ཞི་ཡིན་པར་གྲེས་དགོས་སོ།  
 བཅུད་འགགས། བཅུད་པ་རྒྱན་ལྟར་  
 ལྟར་མ་བབས་ནས་འགགས་པར་གྱུར་  
 པའི་ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ། མན་ངག་ཡོན་  
 ཏན་རྒྱད་ཀྱི་བཅུད་འགགས་བཅོས་པའི་  
 ལེའུ་ལས། རྒྱ་རྒྱུན་ལྟར་པའི་ཁ་ཉིད་  
 བྱར་བལྟས་པའི། རིས་གཉིས་ཆུ་རྒྱུ་  
 ཅ་ཡོད་རྒྱ་མར་འབྲེལ། དེ་ལ་བསྒྲུབ་  
 གདོན་གྱིས་འདུ་བ་འབྲུགས། ལྟར་  
 པའི་ཅར་ཞུགས་བཅུད་ནད་སྟེད་པར་  
 བྱེད། དབྱེ་བ་བཅུད་ཀྱི་བ་དང་བཅུད་  
 འགགས་གཉིས། སྤ་བ་རྒྱང་མཁྱིས་  
 བད་ཀན་འདུས་པ་བཞི། འགགས་ལས་  
 ཁ་འཆུས་རྒྱང་འཁྱིལ་ཁག་དང་སྟེ།  
 སྒྲུངས་དང་ཁྲ་བ་བཞད་བ་རྟེ་འགགས་  
 བཅུད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་  
 འདི་སྒྲུབས་ཀྱི་རྒྱ་མ་ཞེས་པ་ནི་ཆུ་རྒྱ་  
 པའི་མ་སྟེ་མཁའ་མ་ལ་གོ་དགོས་ཞེས་  
 དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་  
 འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་

ཀུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།  
 གཅིན་སྟེ། དུས་མིན་དུ་གཅིན་པ་  
 གྲངས་མང་འབྲུང་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
 དུག་རྩེ་མགོན་པོའི་གཅིས་བདུས་ཀྱི་མིང་ལས།  
 གཅིན་སྟེ་ནད་ཅེས་བྱ་བ་ནི།  
 མཁའ་མ་ལྷང་པའི་སྟོབས་ཤོར་ནས།  
 མལ་ས་སྟན་དང་གཉིད་ལྷག་དུས།  
 དབང་མེད་གཅིན་པ་གྲངས་མང་ཤོར།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཅིན་བྱུག བ་དང་། སྒང་།  
 གཡག ཏ། བོང་བུ། ལྷག་བཅས་  
 དུག་གི་གཅིན་གྱི་བསྟུས་མིང་།

གཅིན་སྟེ། གཅིན་པ་ཀུན་ལྟན་ལྟར་  
 མི་འབབ་པ་བཏང་དཀར་བར་གྱུར་ཀྱི་མིང་ལས།  
 དཔེ་དོན་དེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱི་མ་  
 བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་ཀུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། གཅིན་སྟེ་ཞེས་དྲི་ཆུ་འབབ་  
 དཀར་ཞིང་ཅུང་ཟད་སྒྱུལ་བ་ལྟར་བྱེད་  
 པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། འགའ་ཞིག་གིས་  
 གཅིན་འགགས་དང་དོན་གཅིག་གོ་བར་  
 མཆིས་ཀྱང་མ་ཡིན་དེ། གཅིན་འགགས་  
 ནི་དྲི་ཆུ་མི་འབྲུང་བའི་དོན་དང་།

གཅིན་སྟེ་ནི་གཅིན་པ་འབབ་དཀར་ཀྱི་  
 བའི་དོན་ཡིན་པའི་བྱུར་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཅུད་ལ་བོར། ལུས་པོ་ཐག་པས་  
 གཅུད་པ་ཞེས་བསྟུན་པ་ལྟར་འགྲུལ་  
 མི་རྒྱས་པ་དང་། བོར་བ་ལྟེ་རང་གི་  
 མིན་པ་དང་འདྲ་བའི་ཉམས་རྩད་མེད་  
 བའི་དོན་ཡིན་ཞེས་མི་དབང་སངས་ཀྱི་  
 ཀུས་ཀྱི་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱི་  
 ཀུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་བེ་སྟན་ལས་གསུངས།  
 གཅིན་ནད། མཆུ་ལ་འབྱུང་ཤོར་  
 ཞིབ་མར་སྒྲུས་ནས་ན་བའི་ཁ་ནད་ཀྱི་  
 མིང་།

གཅེན། འཇམ་རྩི་དང་ནི་རུ་ཏ་སྟེ་  
 མས་བཏང་གི་སྟན་བཤང་ལམ་དུ་ཀྱི་  
 འཕུལ་བྱེད་ཡོ་བྱད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དེའི་  
 མཆན་ཉིད་ཀྱང་། སྟོབ་དཔོན་དཔའ་  
 བོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བཀུད་པའི་  
 ཉིང་པོ་བསྟུས་པ་ལས། དེ་ཉིད་སྟེ་གུ་  
 ཟངས་དང་ལྷགས། ཤིང་རུས་འོད་མ་  
 ལས་བྱས་པ། བ་སྒྲང་འཇུག་འདྲ་བྱུག་  
 རྩལ་མེད། འཇམ་ཞིང་དང་ལ་ཁ་སྒྲུམ་  
 པའོ། ལྷག་གཅིག་མ་ལོན་སྟེ་ལྟོར།



ལ་ཆང་ལ་ནི་བདུན་པའི་བར།      ཆད་  
 ནི་སར་དུག་ཡིན་པར་བཤད།      ལ་  
 བདུན་པ་ནི་བདུན་ཡིན་ཏེ།      བཅུ་  
 གཉིས་པ་ལ་སར་བཅུད་བྱ། བཅུ་དུག་  
 ཡན་ཆད་སར་དག་ཏེ།      ཉི་ཤུ་ཡན་  
 ཆད་སར་བཅུ་གཉིས།      ཅ་བ་རང་གི་  
 མཐེ་པོང་མཉམ།      ཅེ་མ་མཐེབ་ཆུང་  
 ཆད་དུ་བྱ།      ཅ་བའི་བྱ་གའི་ཆད་ཀྱི་  
 ནི།      མཐར་ནི་དགག་པས་དགག་པར་  
 བྱ།      ཅ་བ་རང་གི་སར་གཉིས་ཀྱི།  
 ཆད་པར་དགག་པ་གཉིས་པར་བྱ།  
 དེར་ནི་རྒྱལ་བྱ་གདགས་པར་བྱ།      ར་  
 ལུག་མ་ཏེ་ལ་སྐགས་པའི།      བླང་པ་  
 ལེགས་པར་མཉེད་ནས་ནི།      སྒྲན་ནི་  
 ལེགས་པར་ལྷག་བྱས་ལ།      སྒྲད་བྱས་  
 དམ་དུ་བཅེངས་པར་བྱ།      ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

གཙང་སྐད།      ལྷན་རིང་ནད་ཀྱིས་  
 མནར་བས་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ཉམས་་་  
 ཏེ་ཆོག་ཤུབ་ཤུབ་ལས་གསལ་པོ་འབྱེན་་  
 མི་རྒྱས་པ་དང་།      ཆོག་གཞུག་མཐུད་  
 མི་ཐུབ་པ་བར་མཆམས་ཆད་པར་གྱུར་་  
 པའི་དོན་ནོ།

གཙང་ཆེན་བཟང་ལྷེད།      རྒྱལ་མར་  
 ལུས་ཏྲུང་སྒྲོ་བར་ཤས་ཆེར་བབས་ཤིང་་  
 ཤ་སྐྱམ་ལ་ལུས་བྱངས་བཟང་པར་བྱེད་་་་  
 པའི་གཙང་ནད་ཀྱི་མིང་ཏེ།      ཞིབ་པར་  
 ཉྱགས་འདོད་ན་སྒྲོ་གཙང་ཆེན་པོ་བཟང་་  
 བྱེད་ཀྱི་ཐད་དུ་བཞོད་ཡོད་པས་དེར་་་  
 གཟིགས་ཤིག

གཙང་ཐབས།      ལྷན་རིང་ནད་ཀྱིས་  
 མནར་ནས་ལུས་བྱངས་བཟང་པའི་གཙང་  
 ནད་དངོས་མ་ཡིན་ཀྱང་འབྲལ་དུ་ལུས་་  
 ཤ་སྐྱམས་སྐྱམ་པར་གྱུར་ཏེ་གཙང་ནད་་  
 ལྟར་ནད་ཉྱགས་སྒྲན་པའི་དོན་ནོ།

གཙང་ཐེ་བཅུ་དུག      ལྷ་མ་ཞུ་བ་  
 ལས་བྱང་བའི་འབྲས་བྱ་ལྷན་རིང་་་་་་  
 མནར་བའི་ཁོག་ནད་ཆེན་པོ་བཅུ་དུག་་  
 གི་བལྟས་མིང་ཏེ།      གསལ་བྱེད་སྒྲན་  
 མའི་ལྷན་ལས།      བད་ ༡ མཐིས་ ༢ ཏེན་ ༣  
 དང་ ལྷགས་ དེག་ ༥ གཙང་གི་ཏེ།  
 འཁྱུ་ ༥ ལྷགས་ ༥ འབྲས་ ༥ དང་སྒྲོ་ ༥  
 གཙང་གི་ཏེ།      དེག་ ༥ ལྷམ་ ༡༠ ཏེ་  
 སེར་ ༡༡ ཐིག་ནག་ ༡༢ གཙང་གི་ཏེ།  
 འོར་ ༡༣ དང་ ལྷ་ བབ་ ༡༤ དམ་ ༡༥  
 ལྷན་ ༡༥ གཙང་གི་ཏེ།      ཐེ་བཞི་བྱང་





བྱད་དམར་ལས། བཅད་འབྱར་གསུམ་  
 རི། ཏུད་འགྲོས་རྟེན་པའི་སྒྲན་གྱི་ནང་  
 ཆན། ཡག་གཞིང་བཅད་འབྱར་ཡུ་གུ་  
 རིང་དང་། འུག་པ་བཅད་འབྱར་ལྷག་  
 ས་བ། ལྷུལ་ནག་བཅད་འབྱར་རྒྱ་བྱས་  
 པ་བཅས་གསུམ་མ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 རྟེན་དང་། ལར་བཅད་འབྱར་ཞེས་  
 པའི་མིང་འདི་དག་ནི་སྒྲན་རང་རང་གི་  
 ཁྲངས་བཤད་དམ་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་མིང་  
 ཡིན་འདུག་ཏུ། གསང་བ་སྒྲིམ་འབྱེད་  
 ལས། ཡག་ལྷང་བཅད་འབྱར་ལྷུ་གུ་  
 རིང་། འུག་པ་བཅད་འབྱར་ལྷག་ས་  
 བ། ལྷ་བ་བཅད་འབྱར་རྒྱ་བྱས་པ།  
 ལྷུ་བ་བཅད་འབྱར་བྲག་ལྷམ་པ། ལྷེའུ་  
 བཅད་འབྱར་ཐོང་དཀར་པ། ལྷུལ་ནག་  
 བཅད་འབྱར་ཐུད་མེར་པ། ཐང་དཀར་  
 བཅད་འབྱར་ཡུ་མ་བ། ས་བ་བཅད་  
 འབྱར་སྒྲུལ་གོང་བ། ལྷུ་ག་བཅད་  
 འབྱར་འབྲུ་སྒྲུ་ཏང་། གོང་མ་བཅད་  
 འབྱར་གང་ག་ཆུང་། གོ་ཐོ་བཅད་  
 འབྱར་གབ་སྒྲིས་པ། ཉ་མ་བཅད་  
 འབྱར་ཆུ་ལ་བ། བྱ་རྟག་བཅད་འབྱར་  
 ཆུ་ཆན་པ། མི་རྟོན་བཅད་འབྱར་

ལྷགས་གཙོད་པ། བྱ་ཁང་བཅད་  
 འབྱར་མ་ཏང་བ། ལྷུང་ཐོང་བཅད་  
 འབྱར་རྩ་ཏ་ལ། ངང་པ་བཅད་  
 འབྱར་ཁྲར་མང་བ། རྟོམ་ནག་བཅད་  
 འབྱར་ལྷམ་ནག་པ། ལྷག་མ་བཅད་  
 འབྱར་གྱར་ཏིག་པ། ཐང་སྒྲིག་བཅད་  
 འབྱར་གཟིག་མཆུག་པ། བཅད་འབྱར་  
 ཉི་ཤུ་ཆོགས་པ་ན། ལྷས་མ་ཐག་ཏུ་  
 སྒྲན་བཏབ་པས། དེ་མ་ཐག་ཏུ་འཆོ་  
 བས་ན། ལྷ་མིན་དམག་ལ་ཉམ་མིང་།  
 ལྷས་གནས་སྒྲུ་རེ་ལྷས་པས་ན། ལྷས་  
 མཐུན་སྒྲུ་རེ་གཙོར་སྒྱར་བས། སྒྲན་  
 སྒྱར་ཉི་ཤུའི་གཙོ་ཐོ་ཡིན། ཞེས་དང་།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་འཛིན་...  
 ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇད་པའི་དྲི་མེད་...  
 ཤེལ་བྲེང་ལས། འདི་དག་ནི་སེམས་  
 ཅན་དེ་དག་ལྷས་མ་ཐག་འཆོ་བ་མཐོང་  
 ནས་ཏང་སྒྲིང་རྣམས་ཐབས་ལ་མཁས་...  
 པས་སྒྲན་དེ་དག་ངོས་ཟིན་པར་བྱ་བའི་  
 ཕྱིར། བྱ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་སྒྲིག་ཆ་  
 དང་གཞན་གྱི་ལྷུ་གུ་ལ་ཐྲག་གིས་རི་མ་  
 བྱས་ནས་ལྷས་ཆག་གི་ཉམས་བཟོད་...  
 ནས་བཞག་པས། སེམས་ཅན་དེ་དག་

གི་པ་མས་མས་པར་སྐྱམ་ནས། སྤྱི་དེ་  
 དག་ཕྱིར་ནས་མས་པ་འདྲ་བའི་རི་མ་  
 ལ་སྐྱེ་ཡོད་པས་ངོས་མིན། སྤྱིར་སྤྱི་  
 དེ་སྤངས་ནས་རི་མ་བཞིན་བཅག་པ་  
 དང་། བཅད་ནས་བཞག་ཀྱང་ཡང་  
 སྤྱིན་བཞིན་མ་ནོར་བར་སྤྱི་དེའི་བཀའ་  
 བཅག་པ་འབྱུར། བཅད་པ་སྤྱི་  
 ཡོད་པས་ངོ་མཚར་དང་བཅས་གསང་  
 མེན་ཕྱད་ནོར་དམ་པའི་མཚན་དུ་  
 གཅིགས་ཆེར་མཛད་པར་གྲགས་སོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་དག་ནི་ཡོད་  
 ཆེས་ཤིང་ཁྱད་པའི་གཏམ་སོ།  
**བཅའ་སྒྲིལ་** སྒྲིལ་སྤྱིན་པའི་མིང་  
 ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་  
 འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་  
 མེད་སེལ་ཤེང་ལས། འདི་ལ་བཅའ་སྒྲིལ་  
 དང་སྤྱིན་སྒྲིལ་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་།  
 བཟའ་བ་དང་བཅའ་བ་ཞེས་ཁ་ཟས་སུ་  
 བཟའ་བའི་མིང་ཡོད་ལ། རྒྱ་གར་ནག་  
 གི་བཟའ་བའི་སྤྱིད་ཡོད། ལྷལ་སྤྱི་སྤྱི་  
 ཞིང་ལ་འཇུགས་པས། ལྷལ་སྤྱི་རྣམས་  
 ལ་སྒྲིལ་འདི་དང་སྤྱིག་པ་ལ་ཕུག་གསུམ་  
 དབྱར་དགུན་སྤྱིན་དབྱིད་དུས་ནམ་ཡང་

སྤྱིན་པ་མ་གཏོགས་སྐྱམ་པ་མི་སྤྱིད་པས་  
 སྤྱིན་པ་བཅའ་བའི་སྤྱིར། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

**བཅུད།** དངས་མ་ཤས་ཆེ་ཞིང་སྤྱིགས་  
 མ་ཤས་ཆུང་བའི་ལུས་ཀྱི་སྤྱིབས་སྤྱིད་  
 རུས་པའི་རྒྱས་ཕྱིར་མིང་ལྟེ། ཁ་ཆེ་  
 དཀྱི་ཏ་སྤྱི་བ་མཛན་པ་དགའ་བས་  
 མཛད་པའི་ཡན་ལག་བཅུད་པའི་  
 འབྲེལ་པ་སྤྱི་ཟེར་ལས། བཅུད་ཅེས་པ་  
 ལྟེ། འབྱུང་ལུ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱིད་པའི་  
 དངས་མ་ཤས་ཆེ་ཞིང་ཁོང་དུ་བསྐྱེད་ན་  
 ལུས་ཀྱི་བྱངས་སྤྱིབས་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་  
 རུས་པར་བྱེད་རུས་པའི་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་  
 ཡོད་དོ་ཅག་རྣམས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

**བཅུད་བཞི།** ལུས་བྱངས་ཀྱི་བཅུད་ཤ་  
 དང་། ཅི་ཡི་བཅུད་མར། ཤིང་གི་  
 བཅུད་བྱ་རམ། འབྱུ་ཡི་བཅུད་ཆང་  
 བཅས་བཞི་ལ་ཟེར་བ་དང་། འགའ་  
 ཞིག་གིས་ཆང་གི་དོད་དུ་སྤྱི་ཡི་བཅུད་  
 སྤྱིག་པ་ཞེས་བཞིད་པའང་མཆིས་སོ།

**བཅུད་རྒྱགས།** བཅུད་ཅེས་སྤྱིབས་  
 འདིར་ལུས་བྱངས་བདུན་གྱི་ཕྱི་མ་ཁྱེ་བ་



ལ་གྱི་དགོས་པས་འཕྱིག་པ་མ་སྤྲད་ཀྱང་  
ཁྱེ་བ་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱིར་ལྷགས་པའམ་  
མོར་བའི་དོན།

བཅུད་ལེན། ལུས་ཀྱི་བཅུད་ཟད་པ་  
དེ་ཉིད་སྤར་ལེན་པའི་ཐབས་ཀྱི་མིང་ལྟ་  
ཏེ། སྤྱི་དཔོན་དཔའ་པོས་མཛད་  
པའི་ལན་ལག་བཅུད་པའི་རང་འབྲེལ་  
ལས། དེ་ལ་ཅིར་ཕྱིར་བཅུད་ཀྱི་ལེན་  
ཞེས་བྱ་བ་ཞེ་ན། བཅུད་ལ་སྤྲོས་པ་  
ཉམས་པ་དེ་སྤར་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་  
ཐབས་ནི་བཅུད་ཀྱིས་ལེན་ཞེས་བྱའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཅོམ་ལྷན་འདས། སྐྱ་ཆེ་བའི་  
ཡོན་ཏན་ལ་བཞུས་ནས་བཏགས་པའི་  
སངས་ཀྱས་སྤྱིར་མཆན་གྱི་ཆ་གསལ་གྱི་  
ཏེ། ལུང་དོན་རྩེ་ཆེ་མ་ལས། ཉེན་  
མངས་ལས་དང་དེ་བཞིན་སྤྱོད། ཉེན་  
མངས་ཤེས་བྱའི་སྤྱི་དཔོན་དེ་དག་མི་མཐུན་  
ཕྱགས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་། དེ་བཅོམ་  
པས་ན་བཅོམ་ཞེས་བཛྲོད། ཅེས་དང་།  
དབང་ཕྱག་དང་ནི་གཞུགས་བཟང་ལྟ་  
དང་། དཔལ་དང་གྲགས་པ་ཡེ་ཤེས་  
དང་། བཅོན་འབྲས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་

ལྷན་པ། དུག་པོ་འདི་ལ་ལྷན་ཞེས་བྱ།  
ཞེས་དང་། ས་ཆེན་བསྟན་ནམས་ཅེ་  
མས། ལྷ་ག་ལན་ཞེས་དབང་ཕྱག་  
ལ་སྤྲོས་པའི་ཡོན་ཏན་དུག་པོ་སངས་  
ཀྱས་ཀྱི་སྐུ་ལ་ཆངས་པའམ་ལྷན་པའི་  
དོན་ནོ། ཞེས་དང་། འདས་ཞེས་བྱ་བ་  
ནི་སངས་ཀྱས་ཀྱི་སྐུ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་  
བཛྲོད་པའི་མཐའ་ལས་འདས་པའི་དོན་  
དུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཅོས་བཅུགས། ནད་ལ་འཕྲོད་པའི་  
མན་དང་དབྱེད་སྤྲོས་བཅོས་པའི་  
ཐབས་དུ་མ་བྱས་ཀྱང་བཅོས་སྤྱོད་མེད་  
པར་གྱུར་ནས་ཐབས་ཟད་པའི་དོན།

ཕྱགས་ཀྱི་སྤྲོས་མ། ནང་ཁོང་གི་རུས་  
འབྱར་འོག་ནང་ཁྱད་དུ་གནས་པའི་  
རྒྱང་ཁྱག་གཉིས་འདོམ་གྱི་འཕར་ཅིར་  
མིང་ཏེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་ལྟར་ལས།  
ནང་ཁོང་ནང་ཁྱད་ཕྱགས་ཀྱི་སྤྲོས་མའི་  
གནད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱགས་ཀྱི་བ། དཔྱེབས་ལ་བཞུས་  
ནས་བཏགས་པའི་སེར་པོ་ཁྱག་རྒྱང་གི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། འཁྱུངས་  
དཔེ་ལས། གཉན་ཐུབ་ཀྱི་པོ་ཕྱགས་

ཀྱུ་མི། ཉིན་གྱི་རྩ་བྱུང་དུ་སྒྲི།  
 སྤང་བུ་རིང་ལ་ཅུང་ཟད་མེད། ལ་མ་  
 གཞུ་བུན་གཏོང་བ་འདྲ། མེ་རྟོག་  
 གཞེར་གྱི་གང་བུ་འདྲ། ཟེའུ་འབུ་ལྷ་  
 ལྷ་འཕྲོར་འདྲ་མེད། འབུས་བུ་ཟི་ར་  
 དཀར་པོ་འདྲ། དེ་ཡི་ཅེ་མ་ལྷགས་ཀྱུ་  
 འདྲ། ཅ་བ་མེར་པོ་ཁྱག་ཀླང་ཡིན།  
 ར་མི་ཅུང་ཞིག་ཁ་བ་ཡིན། ཅད་  
 རིམས་དུག་གཉན་རྒྱས་པ་འཛེམས།  
 རྟོག་པའི་ཆ་བ་དངས་སྒྲིགས་འབྱེད།  
 མ་མྱིན་མྱིན་བྱེད་འཕྲོར་བ་ལྷུད། ཅད་  
 རིགས་འཛེམས་པའི་བདུད་ཅིར་བཞད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷགས་ལྷ་ཁ་ཡར། གཞེར་དང་།  
 དུལ། ཟངས། རག་འཁར་བ།  
 གཞེར། ཞ་ཉི། ལྷགས་ནག་བཅས་  
 བརྒྱད་ལ་ལྷགས་རིགས་བརྒྱད་ཅེས་.....  
 གྲགས་པ་དང་། དེ་དག་ཟུང་མ་ཡིན་  
 པ་ལ་ཁ་ཡར་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ཏེ།  
 རྩྭགས་ཆེན་པ་བཟུན་འཛིན་རྒྱལ་མཆན་  
 གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་ལེགས་...  
 བཞད་གཞེར་གྱི་ལྷ་མིག་ལས། གཞེར་  
 དུལ་ཟངས་རག་འཁར་བ་དང་།

གཞེར་ཆེ་ཞ་ཉི་ལྷགས་ནག་བརྒྱད། དེ་  
 རྩྭགས་སྒྱི་མིང་ལྷགས་ཞེས་ཟེར། ཞེས་  
 དང་། དར་མ་སྒྲན་རམས་པ་སྒྲི་  
 བཟང་ཆོས་གྲགས་གྱིས། ཁ་ཡར་ནི་  
 ཟུང་མ་ཡིན་པ་གཅིག་གསུམ་ལྷ་བདུན་  
 ལྷ་བུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷམ་དུལ། གཉིས་གཉིས་མཉམ་དུ་  
 འགྲོགས་པའི་དོན་སྟོན་བྱེད་གྱི་བད་...  
 ཞིག་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། ལྷམ་དུལ་ནི། གཉིས་མཉམ་དུ་  
 གཞིབས་པའི་བད་ལྟེ། རྒྱད་དུ་ཡབ་ལ་  
 དུལ་དང་། ལྷམ་ལ་ལྷམ་ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། འདུལ་བ་ལས་མིང་པོ་ལ་  
 དུལ་དང་། སྤང་མ་ལ་ལྷམ་ཞེས་  
 གསུངས་པ། གཞན་དུ་ལྷ་མིག་ལ་དུལ་  
 དང་། སྒྲི་ལྷགས་ལ་ལྷམ་ཞེས་བཞད་  
 པ་སྟགས་དང་། གས་རིག་སྐབས་  
 འདིར་དོན་སྟོན་སྟགས་གནས་གང་དུ་...  
 སྟོན་ཡོད་ན་དེའི་དབང་གིས་རྒྱང་ཁྱག་  
 ལ་སྟོན་ལྷགས་ནས་ཆོན་ཀན་ཆག་སྟེ་...  
 རང་རང་གི་གནས་སུ་སྟོན་ཡོད་པའི་...



རྟགས་སུ་ཅ་ཁ་དབྱག་དུ་འབྱེད་ནས་  
གཉིས་གཤིབས་སུ་འཕར་བའི་དོན་  
ཡིན་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་ཕྱན། རིང་གི་ཡལ་ག་ཕྱ་མའམ་  
སྤང་པ་ལས་ཡལ་ག་ཆེར་མེད་པའི་བ་  
ལེ་ཀ་དང་། རིང་མངར། སྤེ་ཏེས་  
ལྟ་བུའི་རིང་ཕྱན་གྱི་མིང་ལྟེ། རིན་ཆེན་  
སྤངས་པར། ལྷན་ཕྱན་ནི། སྤང་པ་  
ཆེར་མེད་པའི་རིང་ཕྱན་གྱི་མིང་རོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་མ། འཁྱི་རིང་གི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཏུན་འཛིན་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས་  
མཇེད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལྷ་གི་  
ལྷན་མ་འཁྱི་རིང་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ལྷེ་ལྷན། ད་ཤོད་གྱི་ཅ་བའམ་འབྱའི་  
མིང་ཡིན་ཞེས་ཇེ་བྱར་མཁར་བ་མཉམ་  
ཉིད་དོ་ཇེས་མཇེད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་  
རིང་བསྐལ་ལས་གསུངས།

ལྷེ་ལྷང་ལྷ། ལྷར་ལྷང་བའི་ཆེ་རྩ་ཆ་

བའི་རིང་ཕྱན་ཞིག་དང་། རྩ་ལན་ཆ་  
བའི་ལན་ལྷའི་རིགས་ཤིག་དང་གཉིས་  
གྱི་མིང་ལ་འབྱག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་  
དགོས་ཏེ། བདུད་ཅིའི་འབྱང་ཁྲངས་  
ལས། ལྷེ་ལྷང་ཆ་ཞེས་བྱ་བའི་རིང་།  
སྤྱ་རྩང་ཆད་པའི་ཡལ་དུ་སྤྱེ། སྤང་པ་  
ལྷེ་སྤྱ་ནང་དམར་བ། ལེ་མ་སྒྲར་ཆང་  
ཆེར་མ་ཅན། ཡལ་ག་རིང་ལྷེ་མ་མེ་  
རྟག་ལེར། རྩ་ལྷེ་ཆ་བེར་དུ་བ་འདྲ།  
རང་གིས་རྣམ་པས་བྱང་ནད་ལེལ། ཆ་  
བ་མི་སྤྱེ་སྤང་ལ་ཡན། ཞེས་གསུངས་  
པ་དང་། སྤྱ་བེར་ལས། ལྷ་མཆོག་ནི་  
ལྷམ་ལྷ་དང་ལྷེ་ལྷང་ལྷའོ། ཞེས་དང་།  
འདྲ་ཡིག་ལས། ལྷེ་ལྷང་ལྷ་ནི་ལན་  
ལྷ་འདྲ་ལྷེ་དམར། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་དབེ་རྟིང་  
འགའ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷེ་ལྷང་ཆ་རིུ་  
གཉིས་ཀར་ལ་བྱར་མེད་པར་མཆིས་  
བྱང་ཡང་མ་དག་པར་མཛད་ཏེ། ཅིའི་  
ཕྱར་ཞེ་ན། སྤྱ་མ་ལྷེར་ལྷང་བའི་ཆེ་  
རྩ་ཆ་བའི་དོན་དང་། ལྷེ་མ་རྩ་ལན་  
ཆ་བའི་ལན་ལྷའི་རིགས་ཡིན་པའི་ཕྱར་  
རོ།



ཆ་ག་པ། ལྷོན་དུས་ཐང་དུ་འབྱུང་  
 བའི་འབྱུ་ནམ་མཁར་འཕྱར་ཆེ་ཆག་...  
 ཆག་ཅེས་གསོག་གྱུ་འབྱེན་པ་ཞིག་གི་...  
 མིང་ལྟེ། ལུལ་སྐད་དུ་ཆག་པ་འབྱུ་  
 དང་། ཞ་ཆག་ཆག་པ་ཡང་ཟེར་ལ།  
 གཞན་དུ་བྱེུ་ལུར་པ་དང་། གལ་  
 མིང་ལ་ཁྱུང་ལྷག་ཀྱང་ཟེར་བ་དེར།  
 ཆ་མཉམ་བཞི་པར་། ལྷམ་ལྷ་བཞི་  
 ཐང་གི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། མི་  
 དབང་སངས་ལྷས་ལྷ་མཚས་མཛད་...  
 པའི་མན་ངག་ལྷ་ལྷོན་ཐངས་དུས་...  
 མིན་འཆི་ཞིག་གཅོད་པའི་རལ་གྱི་ལས།  
 ལྷན་ནི་བཅའ་སྒྲ་ལྷམ་ལྷ་ཨ་རུ་ར།  
 བཟྱེབས་པས་ལྷམ་ལྷ་གསུམ་ཐང་ཞེས་...  
 ཟེར་ཞིང་། དི་དེ་ཡིང་བསྐྱན་ལྷམ་ལྷ་  
 བཞི་ཐང་ངམ། མིང་གཞན་ཆ་མཉམ་

བཞི་ཐང་ཞེས་གྲགས་པ། གདུས་ཐང་  
 ཆན་མས་བད་ཀན་གྲང་བ་ལེལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཆ་བྱད། གཅགས་བྱ་དང་། ཐུར་མ་  
 ལྷ་བྱ་ལྷན་དབྱེད་གྱི་ལག་ཆའི་མིང་ལྟེ།  
 ཆ་ཞེས་པ་སྐབས་དེར་མཁོ་བའི་ལག་ཆ་  
 དང་། བྱད་ཅེས་པ་ལག་ཆ་དེ་ནམས་གྱི་  
 དབྱེབས་བྱད་ལྷན་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་...  
 རྒྱུམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་...  
 བཤད་ལྷ་ལྷོན་ལྷ་ལྷོན་པ་ཆེག་དོན་ཉི་མ་  
 ལས་གསུངས།

ཆག་གཤམ་། སར་མ་བཞི་ལམ་ཆོན་དོ་  
 གཞལ་བ་གཉིས་དོན་གཅིག་པས་དེའི་...  
 གང་གཞལ་བའི་ཆད་གྱི་མིང་ལྟེ། མི་  
 ལམ་ནམ་ལྷ་ལྷ་མཚས་མཛད་པའི་...  
 བྱང་ཁོག་ལུལ་ཤིག་ལས། སར་མ་



པའི་འམ་ཚན་དོ་ཆག་གང་ཟེར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆག་ཚང་། ཟས་གཡོ་བསྐྱལ་བྱེད་  
མཁན་གྱི་བད་རྟིང་པ་ཞིག་ཏེ། དཔལ་  
སྤངས་དཔོན་ཀྱི་མ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཁྱད་་་་  
བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཏུག་ཏྱར་  
ཆག་ཚང་ནི་གཞན་ལ་བསམ་སྦྱར་ངན་  
པས་ཏུག་ཏྱར་མཁན་དང་། ཏུག་དེ་  
སྦྱར་མཁན་ནམ་གཡོ་བསྐྱལ་བྱེད་མཁན་  
གྱི་བད་རྟིང་པ་ཞིག་གོ ཞེས་དང་།  
རྫོགས་ཆེན་པ་བཟུན་འཛིན་ཀུལ་མཚན་  
གྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་བཛྲོད་ལེགས་་་་  
བཤད་གསེར་གྱི་ལྷ་མིག་ལས། ཕུག་  
ཚང་ལག་བདེ་ཐབ་ཀ་བ། གཡོས་  
མཁན་ནམས་ནི་ཐབ་ཚང་གི ཟས་གྱི་  
གཡོ་བསྐྱལ་བྱེད་མཁན་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆག་ཚང་གྲུ་བ། ཀ་པེད་གྱི་མིང་གི་  
ནམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཏྱར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཆག་

ཚང་གྲུ་བ་རྟེན་ཅི། འཁྲུ་གཙོད་གཙོ་  
བོ་ཁ་ཤ་ཀ ཀ་པེད་མིང་གི་ནམ་  
གྲངས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཚང་། བྱེད་ལས་ལ་བསྐྱལ་ནས་བཏུར་  
པའི་འབྲུ་བཙོས་པའི་ཆན་གྱི་ནང་་་་་་  
ཡབས་བཏུབ་ཅིང་བསྐྱལ་ནས་ལངས་་་་  
པའི་ཆེ་བཏུང་བ་འོས་པའི་སྐྱམ་གྱི་་་་  
མིང་ཏེ། འཁྲུལ་ཞིག་པདྨ་བཏུད་  
འདུལ་གྱིས་མཛད་པའི་ཚང་གི་ཏྱེས་པ་  
གསལ་སྦྱར་དོ་རྫུའི་གསང་ཆོག་ལས།  
ཚང་ཞེས་པའི་ཚུས་བྱེད་གྱི་བཏུང་བ་་་་  
འདི་ནི། སྦྱར་བསྐྱལ་པ་དང་པོའི་ཏུས་  
ལྟ་དང་ལྟ་མིན་གྱིས་ཀུ་མཚོ་བསྐྱབས་་  
པའི་ཆེ་འགྲོ་བའི་སྤྱག་འཕྲྱག་པའི་ཏུག་  
གི་སྤྱེས་བྱ་ཆེན་པོའི་བསམ་སྦྱར་ངན་པ་  
ལས་བྱུང་བའི་ཚུས་བྱེད་གྱི་རྫས་མ་རུང་  
བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་བཏུང་བའི་ཆེ་  
སེམས་འཁྲུལ་བར་བྱེད་པ་དང་། བག་  
མེད་ཏུ་འདོད་ཆགས་ཀུས་པར་བྱེད།  
དོན་མེད་ཏུ་ཞེ་སྤང་བར་བྱེད། ཏུས་  
མ་ཡིན་པ་གཏི་ཐུག་གིས་ནོན་པར་བྱེད།  
ང་པོ་སྦྱམ་པའི་ཀུན་སྦྲིང་སྤྱེ་བར་བྱེད།  
ཕུག་དོག་གི་འགྲན་སེམས་སྤྱེ་བར་བྱེད།

གཞན་གྱི་ཁྱད་དུ་གྲག་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་  
 བའི་གཏམ་འབྲུང་བར་བྱེད་པ་སྟགས་་་  
 མདོར་ན་དུག་ལཱི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་་  
 འདི་ལ་ཆང་ཞིང་། འདི་ཁོང་དུ་  
 བཞེན་པའི་ཆེ་དུག་ལྷ་ཁྱས་པའི་རང་་་  
 ཉུགས་ལག་པར་ཆང་བ་ལྟར་དངོས་སུ་  
 མཐོང་བའི་ཕྱིར་དུ་ཆང་ཞེས་བྱེད་།  
 དེས་ལུས་བྱངས་དང་། ཆེ་སྟག་ཀྱང་  
 ཉམས་ཤིང་དུས་མ་ཡིན་པ་སྟག་འདོར་  
 བའི་ཁྱ་བྱེད་པས་དཔྱད་ལྟར་དག་གིས་་  
 ཁྱས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་ངན་འདི་ཉིད་དུག་་་  
 ལྟར་དུ་སྤངས་པར་བྱའོ། གཞན་ཡང་  
 གསང་བ་སྟགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཆང་་་་་་  
 བཞེན་ན་ཉམས་དང་རྟོགས་པ་འཕེལ་་  
 བའི་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བར་ཡོད་ཀྱང་ཐབས་  
 དེ་དང་དེའི་སྒྲིན་གྱི་ལྷ་གྱི་སྒྲིན་ཞུགས་་་  
 བའི་སྐབས་མ་གཏོགས་གཞན་དུ་བག་  
 མེད་དུ་ཐུད་ན་ངན་སོང་དུ་ལྷང་བའི་་  
 ཁྱ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཆང་གི་གཙུང་པོ། གཙུང་པོ་ཞེས་  
 ཐུ་གུ་ཐུ་ཐུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཐུ་མ་་་  
 ཆུང་བའི་མིང་ཤི། རིན་སྤངས་པ་ངག་

དབང་འཛིགས་མེད་གྲགས་པས་མཛད་་  
 བའི་མངོན་བཟོད་མཁས་པའི་ན་ཁྱན་་  
 ལས། ཐུ་པོ་སྟན་སྟེས་ཐོག་མ་སྟེས།  
 དེས་འཛིན་ཐུ་པོ་གཅེན་པོ་རོ། ཐུ་པོ་  
 ཐུས་སྟེས་གཙུང་པོ་དང་། ཉིང་ལས་  
 སྟེས་དང་ཐ་ཆུང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་ལས། འདིར་གང་ཟག་གི་མིང་  
 རྒྱས་ལ་སྤར་བ་ཡིན་པས་ཆང་རིམ་པ་་  
 གཉིས་པའི་མིང་ལ་འཇུག་གོ།

ཆང་འགག་སྤང་མ། ཆང་ནང་ཆུ་  
 མ་བསིངས་པའི་གྲུམ་གྱི་མིང་ཡིན་ཞེས་་  
 ཐུ་སྟོང་སངས་ཁྱས་ཁྱ་མཛོས་མཛད་་  
 བའི་མན་ངག་ཁྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྟན་  
 ལས་གསུངས།

ཆང་རྩི། འབྲུ་བཙོས་པའི་ཆན་ནང་  
 བཏབ་ནས་བརྟལ་བས་ཆང་ལངས་བྱེད་  
 ཀྱི་རྩི་ཡབས་ཀྱི་མིང་གཞན།

ཆང་བབྱང་ལྷེང་གི་ཤ་ཁྲོད།  
 དཔྱི་ཡི་ཤ་ཁྲོད་ཀྱི་དཔྱིབས་ཁྱ་གྲུམ་་་  
 ལྟར་གནས་པས། ཐུ་བུར་གྱི་ལྷེང་དུ་  
 ལག་པ་གཡས་གཡོན་གྱི་ཆང་པས་་་་་  
 བབྱང་དུས་སྟེ་ཞིང་འདྲིལ་བའི་ཤ་་་་་  
 གནད་ཀྱི་མིང་ཤི། སྟན་དཔྱད་སྟེ་བའི་



ཀྱལ་པོ་ལས། དཔྱི་མི་ཆང་བཟུང་ག་  
 དག་ནི། རྒྱ་གམ་ལྟར་དུ་གནས་པ་  
 ཡིན། ཞེས་དང་། དར་མ་སྒྲན་རམས་  
 པ་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀར་འགྲེལ་་་་  
 ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་ལས། སྤྱད་  
 དུ་དཔྱིའི་ག་ནི། རྒྱ་གམ་དག་དུ་  
 གནས་པ་ལས་ཕྱ་ཞིང་འདྲིལ་བ་ཆང་་་་  
 བཟུང་ཞེས་པ་རྟེན་པའི་མིང་ཡིན་ལ་་་་  
 དེའི་ལྟངས་ཀྱི་ག་སྟོན་དེ་ལྟ་ག་ཟེར་བ་་་་  
 དེ་གཉིས་གཉིན་པའི་གནད་ཡིན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆན་པ། བཟོ་པོས་གོས་སྐྱེས་འདྲལ་  
 བྱེད་ཀྱི་གྱིའི་མིང་ལྟེ། རྒྱ་གམ་ཆེན་པ་  
 བཟུན་འཛིན་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་མཛན་བཛྲོད་ལེགས་བཤད་གསེར་  
 ཀྱི་ལྟེ་མིག་ལས། ཆན་གྱི་སྒྲ་གྱི་གྱི་  
 རྒྱ་གམས། གོས་སྐྱེས་འབྲལ་བྱེད་  
 བཟོ་གྱིའི་མིང་། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་་་་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་  
 ཀྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་  
 ལས། ཆན་པ་ཕྱོད་གྱི་གསལ་གྱི་

ནམས། ཀྱི་རྒྱ་གམ་མིང་གི་ནམ་གུངས་  
 ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཆབ་མིག་ རྒྱ་གམ་བཟུངས་པར་རྒྱས་  
 བཤིངས་པའི་ཆོད་མའི་མིང་།  
 ཆར་ལུང་། ལ་ཕུང་ལྟའི་ཞིང་ནང་  
 གནས་ཀྱི་ཆར་པའི་རྒྱ་ཡིས་སྒྲན་ཁོ་ན་་་  
 ལས་སྒྲེས་པའི་ཉུང་མའི་མིང་ལྟེ།  
 སྒྲེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་ཕྱི་  
 མ་རྒྱད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལག་ལེན་གསལ་་་་  
 བྱེད་ལས། ཆར་ཉུང་ཞེས་ལ་ཕུང་ལྟའི་  
 ཞིང་ནང་གནས་རྒྱ་ལས་སྒྲེས་པ་ལ་ཆར་  
 མའི་ཉུང་མ་ཞེས་བྱ་ལྟེ་བཟང་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆར་ཕྱོད་བྱེད་ལྱེད་ལྱེད་། རྒྱ་གམ་  
 ཕུན་གྱི་མིང་ལྟེ། རྒྱ་གམ་ཆེན་པ་བཟུན་  
 འཛིན་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་་་་་་  
 མཛན་བཛྲོད་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་་་་  
 ལྟེ་མིག་ལས། རྒྱ་གམ་འདབ་ཁ་རྒྱ་  
 ཉུང་དང་། སྤྱང་བྱེད་ཆར་ཕྱོད་བྱེད་ལྱེད་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆོག་ཕུབ་དཀར་པོ། བྱེད་ལས་ལ་  
 བཟུས་ནས་བཏགས་པའི་སྤང་རྩ་དོ་་་་  
 པའི་གཤ་མིང་ཞིག

ཆིག་ཕུབ་ཐོན། སྤྱི་ལོ་དང་ཕྱི་གས་  
 སྤྱི་གས་ལ་བཟོས་མ་དགོས་པར་གཅིག་  
 གིས་ནད་འཛམས་ཕུབ་པའི་ནུས་པ་.....  
 ལྷན་པའི་སྤན་གྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགོ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་....  
 གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་  
 ཆིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
 ཆིག་ཕུབ་ཅེས་པ་བད་རྟིང་ལྟེ། བད་  
 གསར་ནམས་ལ་གཅིག་ཕུབ་འབྱུང་།  
 སྤྱི་ལོ་ཕྱི་གས་སྤྱི་གས་མ་བཟོས་པར།  
 གཅིག་གིས་ནད་འཛམས་སྤན་གྱི་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆིག་ཚུག་ ཁྱད་པའི་བད་རྟིང་ཡིན་  
 པར་བཤད།

ཆུ་ཁུང་འཕབ་པའི་དཔའ་བོ།  
 དཔེ་ཀུན་གྱི་སྒྲ་ནས་བཏགས་པའི་.....  
 སྤན་ཆེན་གྱི་གཤ་མིང་ཞིག་ལྟེ། ལྟེ་  
 དགོ་དུང་འཛོ་བ་གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་.....  
 མཛད་པའི་སྤན་གྱི་བད་བཟུས་དང་.....  
 གཤ་མིང་འགའ་ཞིག་བཟོལ་བ་སྒྲ་.....  
 གསལ་མགྲིན་པའི་ཀུན་ལས། ཆུ་ཁུང་  
 འཕབ་པའི་དཔའ་བོ་ནི་སྤན་ཆེན་གྱི་.....  
 གཤ་མིང་ལྟེ། རེས་ཆིག་ནི་སྤན་ཆེན་

ཆུ་ཕྱག་འཕབ་པའི་གནས་དོག་པ་ཉི་...  
 མ་མི་འཆར་སར་སྒྲིས་པ་བཟང་བར་.....  
 བཤད་ཅིང་། དཔེ་བོང་ང་དཔའ་བོའི་  
 གཟུགས་སུ་བཞོད་པའི། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཆུ་སྒྲར། ཆུ་ཕྱ་སྒྲར་མའི་བཟུས་མིང་  
 འབྲི་སྒྲལ་ཞིག

ཆུ་བསྐྱལ་གྲང་། ཆུ་ལེགས་པར་  
 བསྐྱལ་ནས་གྲང་བར་གྱུར་པའི་མིང་།

ཆུ་བསྐྱལ་ཆད་ལྟ། ནམ་རྒྱ་ལུ་  
 དུས་སྤྱི་དང་བཟུན་ནས་ཆད་དང་...  
 ལྷན་པ་བསྐྱལ་བའི་ཆུ་ཁོལ་གྱི་མིང་ལྟེ།  
 ཁ་ཆེ་པཎ་ཆེན་རྒྱ་བ་མཛད་པ་དགའ་...  
 བས་མཛད་པའི་རྒྱ་ཟེར་ལས། ལུ་ལ་  
 དུས་ལྟེ་དང་ཡང་བ་དང་། བཞི་ཆ་  
 སུམ་ཆ་ལྟེ་གདུ་བར། ལུ་བ་མེད་  
 པར་བསྐྱལ་བ་ནི། རྒྱགས་མེད་དྲི་མ་  
 མེད་ཅིང་ལན། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགོ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་...  
 ལྟེང་ལས། ལུ་ལ་སྤན་ཆེ་བ་དང་དུས་  
 དེའུ་གྱི་ཆུ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལྟེ་བ་...  
 ཡིན་པས། ཆུ་རི་ཅམ་ཡོད་པ་དེའི་



བཞི་ཆའི་སྐུ་མ་ཆ་གདུས་ནས་གཅིག་...  
 ལུས་པར་བྱའོ། ཡུལ་སྐུ་མ་གཤེར་  
 སྐུ་མས་པ་དང་དུས་དབྱར་དགུན་གྱི་ཆ་  
 རི་ལྷི་ཡང་བར་མ་གནས་པས། ཆུའི་  
 ཆ་གསུམ་གྱི་གཉིས་གདུས་ནས་གཅིག་...  
 ལུས་པར་བྱའོ། ཡུལ་སྐུ་མ་གསུམ་ཆེ་བ་  
 དང་། དུས་སྟོན་གྱི་ཆ་རི་རང་བཞིན་  
 གྱིས་ཡང་བ་ཡིན་པའི་ཆུའི་ཕྱེད་གདུ་བ་  
 བྱའོ། ཞེས་དང་། རྫོང་འབྲུང་འབྲུལ་  
 གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། ཆུ་བསྐྱལ་ཆད་ལྷན་  
 རི་ལྷགས་བཞིན་བསྐྱལ་བའི་ཆུ་ཁོལ་ལ་  
 ཟེར་ཞིང་། དེ་གང་མར་གྱུར་པ་ལ་  
 རི་བསྐྱལ་གང་རྩ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཆུ་གྲོག་བ་ཆ་མེད་པའི་ཆུ་བསྐྱལ་གང་  
 ལ་ཅུ་མ་པ་ཞིན་ཅུ་མ་བདུབ་ཏེ་དགྲུག་...  
 པའི་བདུང་བ་ཞིག

ཆུ་མགོ་གཉིས། ལྷག་པའི་ཕྱད་སྒྲིའི་  
 གཡས་གཡོན་དུ་ཡོད་པའི་ཆུ་ཅ་ཕྱེ་གྱ་  
 ཅན་གཉིས་གྱི་མགོ་ལ་ཟེར་ཞེས་འབྱི་...  
 གང་དཀར་མཆན་ལས་གསུངས།

ཆུ་རྒྱས། ཆུ་བ་དང་། རྒྱས་པ་གཉིས་  
 གྱི་བརྒྱས་མིང་།

ཆུ་རྒྱས་ཁྱོང་། ཆུ་བ་དང་རྒྱས་པ་ལ་  
 བད་པོག་ནས་མཉེན་པའི་ཆ་དང་བུལ་...  
 ཉེ་གྱོང་པོར་གྱུར་ནས་རྒྱང་ལག་འགྲུལ་...  
 ཁྱོད་ཕྱེད་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་པའི་དོན་ནི།  
 ཆུ་རྒྱ། དཔྱིད་དུས་གྱི་ཆ་དང་། བོ་  
 མ་འཁྲིག་པ་ཁྱོད་སྐབས་སུ་མཆན་མའི་  
 བར་ནས་ཕྱིར་འཇགས་པའི་འབྱར་བག་  
 ལྷན་པའི་གཤེར་ཆུ་དང་གཉིས་ཀའི་...  
 མིང་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་...  
 དགོས་པ་ཞིག་གོ

ཆུ་ཆེན། ཆུ་བོ་ཆེན་པའི་མིང་ལ་  
 འཇུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ཆུ་བོ་ཆེན་...  
 པའི་བརྒྱས་མིང་ལྟེ། རྫོང་འབྲུང་  
 འབྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། ཆུ་ཆེན་ནི།  
 ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་ལྷེ་མཇིང་པའི་ཆུ་ལེབ་...  
 དང་། སྤྱིད་ལྷག་གི་ཆུ་བོ་ལྷ་བུའི་མིང་  
 རྩ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆུ་ཆོད་ཆད། ཅི་མར་དང་དེལ་  
 མར་གྱི་ཆུ་ཆོད་པའི་ཆད་ནི། སྐབ་  
 དཔོན་དཔའ་པོས་མཇད་པའི་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་པ་ལས། མར་ནི་ཕྱ་བ་ཆུང་བ་  
 དང་། དེལ་མར་ཕྱ་བ་མེད་པ་འོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་། བྱང་དྲིའི་ལག་

ལེན་པོད་ཅུང་ལས། ལྷ་ཕུ་གོང་མའི་  
སྒྲིང་འབྲིན་འདྲ། ཕུང་ན་ཅུ་ཚོད་ཚད་  
ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་འབྲུང་གསང་བ་སྒྲུབ་གཅིག  
ཕྱིད་ལས་ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་...  
ལུ་གུ་མིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མེག་...  
མྱེ། རྩེ་ཐུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་  
རྩེས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཕྱེ་བ་རིང་...  
བསྐལ་ལས། ཉི་མེད་དང་། ཡིབས་  
མིང་། ཅུ་འབྲུང་གསང་བ་སྒྲུབ་གཅིག་  
རྣམས་ནི་ལུ་གུ་མིང་གི་མིང་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་ད་ཕྱིད། སྤྱིར་ད་ཕྱིད་ཅེས་པ་ནི་  
གངས་སྐལ་ལ་འཇུག་ཀྱང་། སྐབས་  
འདིར་ཕྱིད་ལས་ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་  
པའི་ཅུ་ཡི་སྤྱིང་པོ་ཅུ་ཚའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་མེག་མྱེ། ཉིང་ཁུན་ཟབ་ཉིག་  
ལས། ཅུ་ཚ་ནི་ནོ་ངར་ལྷན་པ་ཅུ་ཡི་  
ད་ཕྱིད་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་དྲ། ཅུ་ཅ་དང་། སྤྱི་དྲ་བ་གཉིས་  
ཁྱི་བཟུས་མིང་མྱེ། རྩེ་དགེ་དུང་འཚོ་  
བ་གུ་ཅུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་...  
ཁྱི་བདེ་བཟུས་དང་གཤ་མིང་འགའ་...

ཞིག་བཀྲལ་བ་སྤོ་གསལ་མགྲིན་པའི་...  
ཅུན་ལས། ཅུ་དྲ་གཉིས་ནི་སྤྱི་བཟུས་  
བ་མྱེ། ཅུ་ཅ་དང་། སྤྱི་དྲ་བ་གཉིས་  
ཁྱི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་དང་གངས་ཁྱི་རུས་པ། སྤྱི་  
ཉིག་དང་བསེ་ཅུ་གཉིས་ཁྱི་གཤ་མིང་...  
ཞིག་མྱེ། རྩེ་དགེ་དུང་འཚོ་བ་གུ་ཅུ་  
འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་ཁྱི་བདེ་...  
བཟུས་དང་གཤ་མིང་འགའ་ཞིག་...  
བཀྲལ་བ་སྤོ་གསལ་མགྲིན་པའི་ཅུན་...  
ལས། ཅུ་དང་གངས་ཁྱི་རུས་པ་ནི་  
རིམ་བཞིན་སྤྱི་ཉིག་དང་བསེ་ཅུ་གཉིས་  
ཁྱི་གཤ་མིང་མྱེ། དེས་ཆེག་ནི་སྤྱི་ཉིག་  
ཅུ་མཚོའི་སྤྱི་ཆགས་ལས་འབྱུང་བ་...  
དང་། བསེ་ཅུ་གངས་རིའི་ཉི་འདབས་  
ལ་གས་ཆེར་གནས་པ་ས་དཔེ་སྤྱི་ཉིག་...  
དང་བསེ་ཅུ་གཉིས་ཅུ་དང་གངས་ཁྱི་...  
རུས་པའི་གཟུགས་སྤྱི་བཀོད་པའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་ལྷམ་ཨོག་དཀར། ཉིང་རི་ཕྱིལ་  
པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མེག་མྱེ། རྩེ་  
ཐུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེས་...  
མཛད་པའི་མན་ངག་ཕྱེ་བ་རིང་བསྐལ་...



ལས། ཐུན་གཅིག་གཤམ་ཅེ་སྟངས་ཤི་ཞེས།  
 ཤིན་ཐང་རྩེ་ཡིས་བཅད་པའི་ཕྱིར།  
 སྟངས་ཤི་མིང་དུ་གྲགས་པ་ཡིན། འདི་  
 སྟེས་གཅིག་དུ་མ་ངེས་ཏེ། རྒྱ་གར་  
 ཡུལ་དུ་སྟེས་ཅ་ན། བསལ་སྟན་ཐིལ་  
 པ་ཅན་དུ་གྲགས། རྒྱ་ནག་ཡུལ་དུ་  
 སྟེས་ཅ་ན། ཚད་སྟན་སྟངས་པ་ཅན་དུ་  
 གྲགས། བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྟེས་ཅ་ན།  
 སྟངས་པ་སྟན་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ལུས་  
 ཐུ་མ་བྱ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། སྟན་པ་ཆུ་  
 ཐིལ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། སྟངས་པ་སྟན་ཤིས་  
 ཞེས་ཀྱང་བྱ། ཆུ་ལུས་ཞེས་དཀར་ཞེས་  
 ཀྱང་བྱ། ཅ་སྟན་བཅད་འཕྱར་ཞེས་  
 ཀྱང་བྱ། ཀངས་སྟལ་དཀར་པ་ཞེས་  
 ཀྱང་བྱ། ཀངས་ལ་ཐིལ་ཆུང་ཞེས་ཀྱང་  
 བྱ། ཀལ་འ་ཡི་སྟན་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ།  
 རྒྱ་བཅད་ནག་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། རྟག་  
 དུག་ནག་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། སྟངས་པ་རྟག་  
 ཚད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། ཕྱི་དུག་སྟན་གཅིག་  
 ཅེས་ཀྱང་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཆུ་ཕྱ། ཆུ་གང་མས་ཁ་ཕྱ་གདལ་པའི་  
 རྟན་ཏེ། སྟག་པ་ལྷང་རྟགས་བཟན་  
 དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བར་

བཀྲོལ་རྣམ་ཆུལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱིང་བའི་...  
 མཛེས་ཆུན་ལས། ཆུ་ཕྱ་ནི། ཆུ་ཕྱ་  
 ཏེ་ཆུ་ལ་ཅམ་པ་བཅད་པ་ཞེས་པེ་སྟན་...  
 བཞེད་ཀྱང་ཡིག་རྟན་ལ་མ་ཞུགས་པས་...  
 རང་ཞུགས་ཆུ་ཡི་ཁ་ཕྱ་གདལ་པ་ལ་...  
 འདོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཆུ་བ་ཁྱིམ་པ། ཆུ་བ་འགྲམས་པ་ལ་  
 གཉན་ཚད་ཞུགས་ནས་སྟོ་བྱར་དུ་...  
 སྟངས་ཤིང་ཟུག་དུ་དག་པ་ལྷང་བར་...  
 ཐུར་པའི་རྟན་ཏེ། དཔལ་སྟངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་...  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། ཆུ་བ་ཁྱིམ་པ་དང་  
 མ་ཁྱིམ་པ་ནི། ཤིམ་བཞེན་ཆུ་བ་  
 འགྲམས་པ་དང་མ་ལ་གཉན་ཚད་ཞུག་...  
 བས་སྟོ་བྱར་དུ་སྟངས་ཤིང་ཟུག་དུ་དག་  
 པར་ལྷང་བར་ཐུར་པའི་རྟན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཆུ་བོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྟན།  
 ཀའང་ཞིང་དངས་བ་སྟགས་བཟང་...  
 པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྟན་པའི་...  
 ཆུའི་མཚན་གྱི་མིང་སྟེ། མདོ་ལས།  
 བསལ་དང་ཞིམ་པ་དང་ཡང་པ་དང་

འཇམ་པ་། དངས་པ་ཡང་ནི་དྲི་མ་  
 མེད་པ། འཕུང་ན་ལྟ་བུར་མི་གནོད་པ་  
 ཅིང་། མགྲིན་པ་ལ་ཡང་མི་གནོད་པ་  
 པའོ། ཞེས་དང་། བཀའ་ཐང་གིས་  
 བྱག་མ་ལས། དྲི་མེད་མདངས་ལྟ་  
 ཡོན་ཏན་བརྒྱད་དང་ལྟན། དེ་གང་ཞི་  
 བ་རྣམས་གངས་འདི་ལྟ་ལྟ། གཙང་པ་དང་  
 དངས་པ་ ༢ བསེལ་ ༣ དང་འཇམ་པ་ ༣  
 དང་། བསུང་ཡང་དང་འཇམས་པ་ ༣ བདེ་  
 དང་ཞེས་པའོ། གཙང་པ་དྲི་པ་དང་  
 ལྟ་ཅིག་མི་གནས་པ། དངས་པ་ ༢  
 འདམ་གྱི་རྩྭ་ག་མ་མེད་པའོ། བསེལ་  
 བ་ ༣ ཞེས་ནི་ངར་དང་ལྟན་པའོ། འཇམ་  
 པ་ ༣ འཕུང་ན་བྱག་རྩ་མེད་པའོ། བསུང་  
 ནི་ ༣ བཟང་པའི་ངད་དང་ལྟན་པའོ།  
 ཞེས་པ་ ༣ ཞེས་ནི་མཚན་དུ་གྱུར་པའོ།  
 འཇམས་པ་ ༣ གདུང་བ་སེལ་བར་བྱེད་པ་  
 པའོ། བདེ་བ་ ༣ གང་དེའི་ལུས་ལ་ཡན་  
 པའོ། ཞེས་དང་། སྒྲིབ་དཔོན་དཔལ་  
 ཅོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་  
 ལས། མཁའ་ལས་འབབ་པ་གསྒྲུའི་ཅུ།  
 འཚོ་བྱེད་པ་འཇམས་བྱེད་པ་ཡི་གར་འོང་།  
 ཆེས་ཞིང་སེམས་ནི་གསལ་བྱེད་པ་ལ།

སྒྲིབ་ཞིང་རྩ་མི་གསལ་པ་ལ་ཞེས་པ།  
 བསེལ་ཞིང་ ༣ ཡང་བས་ ༣ བདུད་ཅིར་  
 མཚུངས། ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་  
 དག་བསེས་བསྟན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་པ་  
 བསྟུས་ཀྱན་གསལ་སྒྲིབ་མཛད་ལས།  
 འདིར་ནི་བཟའ་བདུང་ཀྱན་སྒྲིབ་གྲོགས་  
 གྱི་ཅུ། དེ་རིགས་མང་ཡང་རྒྱད་ལས་  
 བདུན་དུ་བསྟུས། ཅུ་ནི་ཆར་ཅུ་  
 གངས་ཅུ་ ༢ ཅུ་ཁྲུང་ཅུ་ ༣། ཅུ་མིག་  
 རྩོན་པ་ ༣ བ་ཆ་ ༣ རྩོང་གི་ཅུ་ ༣། རིམ་པ་  
 དང་པོ་མཚན་ཡིན་ཕྱི་མ་དམན། ཞེས་  
 པའི་ཆར་ཅུ་དང་པོ་ས་འོག་གཞིའི།  
 ཅུ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་སྒྲིབ་ལས་ཆར་  
 འབབ་ཅུ། གསྒྲུ་ལ་སྐགས་ས་སྒྲིབ་  
 འཕྱར་བ་ནི། མཚན་ཡིན་དེ་རིགས་  
 ལུ་མ་དེར་ཆར་མཐུན། དེ་ཉིད་ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་དང་ལྟན་པ་ལྟེ། ཞེས་  
 དང་། དེ་ལྟར་རུང་བད་འདྲ་མིན་  
 བཅས་གསུངས་པའི། ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་འདིར་རང་བྱུང་དུས་དང་ནི།  
 བཅོས་པ་གསུམ་ཡོད་རང་བྱུང་གོང་  
 བཤད་འདོམ། དུས་ཀྱི་ཡན་ལག་



བཀུད་ལྷན་ཞེས་བྱ་བ། རགས་པ་དྲི་ར་  
 རྩ་བཀུད་པར་འཆར་དེ་ཡང་། རྩ་བ་  
 བཤོལ་གྱལ་ལྷ་མ་བཤོལ་ལྷན་ཕྱིར།  
 རྩ་བ་ལ་བརྟག་དེ་ཡང་གྲུབ་མཐའི་.....  
 ཉིར། ཀྱང་བྱག་དབྱག་ལ་འབྱུང་མཚེ་  
 སྤང་མཁའ་མེ། ཤར་ཚེ་དང་སྤང་རི་  
 རི་འཆར་བ་ཡིན། ཐོག་མའི་ཉིན་  
 བས་ཞག་བདུན་དག་གི་རིང་། ཅུ་  
 རྒྱུ་མས་ཡན་ལག་བཀུད་ལྷན་བདུད་རྩིར་  
 འབྱུར། འདི་དུས་སྤན་བདུ་སྤྱར་  
 སྤགས་མཚེག་དུ་བསྐྱུགས། བཅོས་  
 པའི་ཡན་ལག་བཀུད་ལྷན་བྱ་བ་ཐབས་ནི།  
 དཔྱིད་སྤས་དུས་དང་ལྷན་ཅན་ཡུལ་.....  
 བབས་རྒྱར། རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ལྷ་  
 བར་གྱུར་བས་ན། ཅུ་ཡི་བཞི་གསུམ་  
 གདུས་ལ་ཆ་གཅིག་བཞག དབྱར་  
 དགུན་དུས་དང་སྐམ་གཤེར་བར་མའི་...  
 ཅུ། ལྷ་ཡང་བར་མར་གནས་པས་  
 སུམ་གཉིས་གདུ། ལྷན་གྱི་དུས་དང་  
 ལྷན་དཀོན་སྐམ་སའི་ཅུ། རང་བཞིན་  
 གྱིས་ནི་ཡང་བས་བྱེད་འཐག་བྱ། གང་  
 ཡང་ལྷ་བ་མ་སངས་བར་བསྐྱེལ་.....  
 གཅེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཅུ་རྩ་འཇའ་བྱེད། འབྱུང་འབྱུར་  
 རྩ་བ་ལྷན་པའི་སྐབས་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་  
 བརྟམ་ནས་བརྟགས་པའི་ལྷན་བྱར་སྤྱི་  
 འབྱེལ་ཐད་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པའི་ལྷན་བ་  
 ལས་གྱུས་པའི་དབང་རྩི་མིང་སྟེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱིས་བསྟན་འཛིན་  
 འབྱེན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཇུག་པའི་...  
 ཅུད་བཞིརི་དཀར་འབྱེལ་ལས། ཅུ་རྩ་  
 འཇའ་བྱེད་ནི། ལྷན་བྱར་སྤྱི་འབྱེལ་  
 བས་ཕྱིར་ཐོན་དེ་ལག་པའི་མཐེབ་མར་  
 འབྱེལ་བའི་རྩ་དཀར་གྱི་མིང་སྟེ། ཅུ་  
 འདི་ལ་སྤྱིན་བྱུང་ན་ཡན་ལག་རྒྱུ་མས་...  
 འཇའ་བར་བྱེད་པས་ན་འཇའ་བྱེད་.....  
 ཅེས་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། ཅུ་དེ་ཉིད་ལྷན་བ་ནས་ལུས་ལ་  
 གྱུས་རྒྱལ་ནི། མན་ངག་ཡན་ཏན་རྒྱད་  
 ལས། འཇའ་བྱེད་ལྷན་བྱར་སྤྱི་འབྱེལ་  
 གཉིས་སྤྱོད་ན། ཡན་སྤྱང་འབྱུང་ནས་  
 ལྷན་བཀུད་དབྱུང་སྤག་མཚམས།  
 དབྱུང་འཇུམ་ཆོགས་མིག་ལག་གཞུག་...  
 ལྷ་མཚན་འབྱེལ་སྤྱི་ལྷན་གྱི་མཚན་  
 བསྐྱར་ལག་པའི་མཐེབ་མར་འབྱེལ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཅུ་ཅུ་སྤྱ་གྲ་ཅན། བྱེད་ལས་ལ་  
 བཏྲུས་ནས་བཏགས་པའི་ལྷག་པའི་ལྷན་  
 སྤོའི་ཐད་དུ་ཕྱིར་ཐོན་པའི་ཁྲད་པ་ལས་  
 གྲུས་པའི་དབང་ཅའི་མིང་ཟླ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཅུ་ཅུ་སྤྱ་  
 གྲ་ཅན་ནི། ལྷག་པའི་ལྷན་སྤོའི་ནས་  
 ཕྱིར་ཐོན་དེ་རྒྱང་པའི་མཐིལ་དུ་རྒྱ་བར་  
 བྱེད་པའི་ཅ་དཀར་གྱི་མིང་ཟླ། ཅ་  
 འདིས་བྱེད་ལས་གཙ་པོ་ནི་ཅུ་ཁམས་  
 རྒྱ་བའི་ཅ་སྤྱ་གྲ་ཅན་ནམས་འཛིན་པར་  
 བྱེད་པས་ན་སྤྱ་གྲ་ཅན་ཞེས་བཤད་པ་  
 ལས་ཅ་འདིའི་ནང་སྤྲང་པ་ཡིན་པའི་  
 རྟོན་ནི་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་དང་། ཅ་དེ་ཉིད་ཁྲད་པ་ནས་  
 ལྷས་ལ་གྲུས་ཚུལ་ནི། མན་ངག་ཡོན་  
 ཏན་རྒྱད་ལས། སྤྱ་གྲ་ཅན་དེ་ལྷག་  
 པའི་ལྷན་སྤོའི་ཐོན་པའི་ལྷན་སྤོའི་ཐོན་  
 གཡོན་ཆོན་རེ་ཐད་ཀར་འབྲེལས།  
 ཆོགས་པ་ལྷ་ནས་གཞུང་པའི་ཅ་དང་  
 འབྲེལ། བཅུ་བཞི་པ་ནས་བསམ་སེ་  
 མཁལ་མར་འབྲེལ། གཞུག་རྒྱང་དཔྱི་

ལེབ་མཚམས་བརྒྱད་དཔྱི་མིག་དོན།  
 ཕྱིན་བསྐྱའི་ཕྱི་སྤལ་ཕྱི་ལྷང་གྲང་མཐེབ་  
 བརྒྱད། གཉིས་ནི་བཅུ་བཞི་ནས་གྲུས་  
 དཔྱི་ཟླང་དོན། བསྐྱའི་སྤལ་ཆོགས་  
 ངར་གདོང་ཐུར་བར་འབྲེལས། དེར་  
 མགོར་འབྲེལ་ནས་གོང་དང་རྒྱང་  
 མཐིལ་འདུས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཅུ་ཅུ་རྒྱ། འབྲུང་འབྲུར་རོ་པོ་  
 ལྷག་པའི་སྤྲུལ་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་བཏྲུས་  
 ནས་བཏགས་པའི་ན་ཤལ་འོག་དུ་ཐོན་  
 པའི་ཁྲད་པ་ལས་གྲུས་པའི་དབང་ཅའི་  
 མིང་ཟླ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། ཅུ་ཅུ་རྒྱ་ནི། ན་ཤལ་ཐད་  
 དུ་ཕྱིར་ཐོན་ནས་ལག་པའི་སྤོའི་ཐོན་  
 གོང་འབྲེལ་པའི་ཅ་དཀར་གྱི་མིང་ཟླ།  
 རྒྱ་ནི་ལེགས་སུ་གྱི་སྤྲུལ་ཡིན་པས།  
 པོད་གྱི་སྤྲུལ་དུ་བསྐྱར་ན་རོ་མཚར་  
 པའི་རྒྱ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་འབྲུར་བ་  
 ལྟར་སྤྲུལ་འདིར་ཅ་འདི་ལ་སྤོའི་ཐོན་  
 ན་རོ་མཚར་པའི་ནད་རྟགས་མི་འདྲ་བ་



ལྷན་པར་བྱེད་པས་ན་རྒྱ་ཆེས་བཤད་  
 པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། ཅ་དེ་ཉིད་ལྟ་བུ་པ་ནས་ལུས་ལ་  
 གྱུ་ལྟ་ལོ། མཐོང་ག་ཡོད་ཏེ་ཁྱེད་  
 ལས། རྒྱ་ཅེ་མགོ་ན་ཤལ་འོག་ཏུ་  
 འཁོད། ལྷན་པར་ནང་ནུབ་བྱ་མ་གཞུ་  
 མཆོག་པར། བྱར་བར་འགྲིམས་ནས་  
 ལག་པའི་སྒྲིན་མཐོང་འབྱེལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་མཛ། རང་བྱུང་གི་ཚ་ཆུའི་མིང་ཉི།  
 ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་ཆེས། ཚ་ཆུས་  
 ཚ་ཡིས་མ་ཞུ་སྟེ། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་  
 ཆོག་གིས་མཛད་པའི་སྟེལ་ལྷེང་ལས།  
 ཅུ་མིག་གང་རུང་དོལ་བ་ཚ་ཆུའི་རང་  
 བཞིན་ཇ་སྟགས་ལ་སྟགས་པས་ཚ་གོ་  
 ཆོད་ལ། ཟུར་དུ་བྱངས་པའི་ཚ་ཆུའི་  
 སྟགས་བྱས་ཀྱང་སས་འབྱུང་ཤལ་དུ་བ་  
 ཚ་ཆུང་བྱད་རེ་ལས་ཚ་མི་ཆགས་ལ་  
 ལྷན་དུ་བསྟོལ་ན་ཆུང་བྱད་རེ་ཆགས་པ་  
 དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

ཅུ་ཆོན་ཁོལ་འདྲ། སར་མའི་འོག་  
 ཏུ་ཅ་ཡི་ཅུ་བ་ལྷང་ལྷང་པོར་འཕར་

པའི་དཔེ་དོན་ཟུར་བ་ཞིག་ཉི། ཀཉ་ལ་  
 པ་ཆོས་བཟང་གིས་མཛད་པའི་དབུས་  
 མཐོང་ལས། ཅུ་ཆོན་ཁོལ་འདྲ་ནི་  
 སར་མའི་འོག་ན་ཅ་ལྷང་ལྷང་པོར་  
 འཕར་བ་ཉི་འཁོར་མའི་ཅུ་འབྱུང་བ་  
 ལྟ་བུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་ཆོན་རིགས་ལྟ། རིག་བྱ་ལ་བཞུས་  
 བས་བཏགས་པའི་རང་བྱུང་ཅུ་ཆོན་གྱི་  
 མིང་ཉི། བྱང་བ་མི་ཡི་ཉི་མ་མཐོང་བ་  
 དོན་ལྟ་གྱིས་མཛད་པའི་རི་པོ་མ་ལ་  
 ཡའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷན་གསེར་  
 ཅུ་ཡི་དངོས་པོ་ལ། རིག་བྱ་མེ་ཡི་  
 རང་བཞིན་ཅན། དེས་ན་ཅུ་ཆོན་ཞེས་  
 བཛྲོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་  
 ཅུ་ཆོན་དེ་ལ་གནས་ཀྱིགས་སྟགས་གྱི་  
 དབང་གིས་རིགས་ལྟ་མཆིས་པ་ལས།  
 དེ་དག་ངོས་འཛིན་ཐད་སྟན་ཕྱོད་ན་མས་  
 གྱིས་བཞེད་སྟེལ་མི་འདྲ་ཅམ་མཆིས་  
 པས་དེ་དག་སྟོ་ལྟ་དག་གིས་དབྱད་  
 པར་བྱ་བའི་ཆོད་དུ་སྟགས་བསྟུས་སུ་  
 བཞོད་པར་བྱ་ཉི། བྱང་བ་མི་ཡི་ཉི་མ་  
 མཐོང་བ་དོན་ལྟ་གྱིས་མཛད་པའི་རི་  
 པོ་མ་ལ་ཡའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།

སྤྱིར་ནི་ཆུ་ཚན་རིགས་ལྟ་སྟེ། སྤྱི་ཟླ་  
 སྤྱི་ལྷང་དོན་ཞེ་དང་། རྫོང་ཆུ་ཚང་ཞིའི་  
 ཆུ་ཚན་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 རྫོང་ཐུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་རྫོང་རྫོང་སྤྱི་ཟླ་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་གྲེ་བ་རིང་བསྐལ་  
 ལས། ཆུ་ཚན་རིགས་ལྟའི་རྒྱས་པ་ནི།  
 རྫོང་སྤྱི་མཛད་པར་མི་འབྱུང་སྟེ། རྫོང་  
 སྤྱི་ལྷང་ཞེ་འདྲེས་པའི་ཆུ། རབ་ཏུ་  
 ཚ་བའི་ནད་རྣམས་སེལ། རྫོང་སྤྱི་ལྷང་  
 ཟླ་འདྲེས་པའི་ཆུ། བྱད་པར་གྲང་བའི་  
 ཆུ་སེར་འཛུམས། རུང་བྱད་རུབ་པས་  
 རྫོང་ལ་གནོད། རྫོང་སྤྱི་ལྷང་གྲུག་  
 འདྲེས་པའི་ཆུ། བསེལ་རྫོང་རྣམས་  
 བས་ལྷན་འདུས་སེལ། དེ་བཞིན་རྫོང་  
 སྤྱི་ལྷང་ཞེ་དང་། སྤྱི་ཟླ་གསུམ་  
 འདྲེས་ཆུ་ཚན་ནི། ཀྱན་ལ་ཡོད་དེ་  
 གྲང་རྒྱང་སེལ། རྫོང་སྤྱི་ལྷང་གྲུག་  
 རྒྱན་དང་། ཚང་ཞེ་ལྷང་རྫོང་འདྲེས་  
 པའི་ཆུས། ཆུ་སེར་ཚ་བ་ལ་སྐྱེས་  
 སེལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་བྱང་  
 ཐུར་ལུགས་ཆེན་པོ་གཉིས་དང་།  
 གཞན་ཡང་མི་ཡམ་རྣམ་ཀུལ་གྱི་མཚོས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་མཚན་

གཅེས་པར་བདུས་པ་འདྲོད་འབྱུང་.....  
 རྫོང་ཐུར་མི་ཡམ་ལས། རྫོང་སྤྱི་ལྷང་  
 ཞེ་འདྲེས་ཆུ། རྫོང་སྤྱི་ལྷང་གྲུག་  
 རྫོང་སྤྱི་ལྷང་། རྫོང་སྤྱི་ལྷང་རྫོང་། རྫོང་  
 སྤྱི་ལྷང་རྫོང་འདྲེས་ཆུ་ལྟེ། ཞེས་  
 གསུངས་པའང་མཆིས་པས་སྤྱད་རྣམ་  
 པར་དཔྱད་པའི་སྤྱི་དང་ལྷན་པ་དག་  
 གིས་དཔྱད་ཅིག

ཆུ་ཞེང་། ཆུ་ནི་སྤྱི་ལྷང་རིང་ཚད་  
 དང་། ཞེང་ནི་ཁ་གྲུ་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་  
 གྱི་མིང་སྟེ། མཛན་བཛྲོད་འཆི་མཛད་  
 མཛྲོད་ལས། ཆུ་དང་དཀྱུས་དང་སྤྱི་  
 རིང་བ། ཁ་ཞེང་དང་ནི་གྲུ་ཁྱོན་ནི།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆུ་བཞི། འཇིག་རྟེན་ན་རེག་བྱ་བསེལ་  
 བ་ཆུ་ཡིན་པས། དེ་ལ་དཔེ་ཐུར་བའི་  
 ཟས་སྤྱད་མན་དཔྱད་བཞི་པོ་བསེལ་བ་  
 ཁོ་ནར་བཞེན་དགོས་པའི་དོན་ཏེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀླུ་བཞེན་འཇིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཆུ་  
 བཞི་ནི། བསེལ་བའི་ཟས་སྤྱད་དང་།  
 རྒྱར་ཆོད། ཆབ་ཆ། ཆུ་བསེལ་སྐྱེས་



ཡན་ལ་གཏད་པ་ལྟ་བུ་ཟས་ཀྱི་ཆ་དང་།  
 ལུས་མ་འཕྲུགས་ཤིང་གཉིད་མ་ལོག་པ་  
 ཆུ་འགམ་ཤིང་གི་བ་ཕྱག་སར་སྤྲད་པ་  
 ལྟ་བུ་སྤྲད་ལམ་གྱི་ཆ། ག་ཕྱར་ཆང་  
 སྤར་སྤགས་བཅིལ་བའི་སྒན་ཁོ་ན་  
 བཏང་བ་ལྟ་བུ་སྒན་གྱི་ཆ། ཅེ་ཆང་ལ་  
 སྤགས་པའི་ཅ་ཆེན་གཏར་བ་ལྟ་བུ་  
 དཔུང་གི་ཆ་སྟེ་བཞིའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཆུ་ཡི་འཕྲུལ་འཁོར། གཟེར་སྟངས་  
 དུ་ཆུ་ལྷག་བརྟེན་པ་ལྟ་བུ་ནད་རང་  
 རང་གི་སྐབས་ཐོབ་ལྟར་གྱི་ཁ་བསྐྱར་བུ་  
 དགོས་པའི་འབྲུང་བ་ཆུས་བྱས་པར་  
 བརྟེན་ནས་ཆ་བའི་ནད་སེལ་བར་བྱེད་  
 པའི་དཔུང་གི་མིང་སྟེ། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་  
 རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀའ་འགྲེལ་ལས། ཆུ་ཡི་འཕྲུལ་  
 འཁོར་ནི་ཐོ་རིངས་སྐར་མ་མ་ཡལ་  
 གོང་ཆུ་གང་མ་སྤངས་ལ་ནད་པ་ཉི་མ་  
 རྩ་སར་གཅེར་བྱར་ལུད་ནས་ཤིང་ལེབ་  
 ཀྱི་ཁར་ཅོག་བྱར་བཞག་ཅིང་ཁོང་དུ་  
 ཆུ་གང་ཕྱར་པ་གང་བཏང་བས་ཆ་བ་

ཁོང་དུ་མི་འཛར། དེ་ནས་ལུས་ཀྱི་ངས་  
 ལ་ཁ་ཕྱུ་བཏབ་ནས་སྐམ་པོ་མི་ལུས་པ་  
 ཕུ་ཞིང་རིམ་བཞིན་ཆུ་གང་མ་ལུས་  
 སྤྲད་ནས་མར་བྱན། གཟེར་མིག་ཡོད་  
 བ་གཟེར་གྱི་སྟངས་དུ་ཆུ་ལྷག་བརྟེན་  
 ཁོག་སྤྲད་དུ་གང་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་  
 པའི་མི་ལ་སྤྲད་དུ་གོས་ཀྱིན་དུ་བཅུག་  
 བས་སྒྲི་རགས་ཀྱིས་ཀྟེད་པར་བསྐྱམས་  
 ལ་ལུས་སྤར་བའི་རྒྱབ་དུ་ཆུས་བྱན།  
 དེ་ནི་རྒྱས་ཆད་གྱི་སྐབས་སུ་བྱ་རྒྱུ་  
 ལག་ལེན་ཡིན། སྐབས་ཆང་གི་ཆ་བ་  
 ལ་བྱ་སྤར་བཅུད་པའི་ཐང་བཏང་སྟེ་  
 རུལ་དཔུང་རྗེས་གོང་ལྟར་ལུས་སྟངས་  
 ཆུས་བྱན། བྱར་བའི་ཆ་བ་ལ་ཕྱག་  
 པན་ཆང་སྤར་ལུལ་གང་ཁོང་དུ་བཏང་  
 རྗེས་ཉ་གཞི་དང་། དེ། དཔུང་པ་  
 བཅས་ཀྱི་མཐའ་ནས་རིམ་བཞིན་ཆུས་  
 བྱན། རྩིང་ཆད་སྤང་མེད་ལ་རྒྱས་ཆད་  
 དང་འདྲ་ཞིང་སྤང་ལུན་ལ་ཐོ་རིངས་  
 དུས་ཆང་ལུལ་གང་བཏང་ཞིང་ཉི་རྩིས་  
 དུས་སུ་ཆུས་བྱན། གཞན་ཡང་ག་དུག་  
 གྲོ་བར་བབས་པའི་ཆ་བ་ལ་ཐོང་ང་  
 དཀའ་པའི་བྱ་མ་དང་། གངས་ཆུ་

གཉིས་ལྟན་དུ་སྤྱར་ནས་གྲོད་པར་སྤྱར་  
 པའི་དུགས་བདུག་པ་སྤྱན་ཆ་བ་ཁྱག་  
 མཁྱིས་ཀྱི་ནད་གང་དང་གང་ལ་དེ་དང་  
 དེར་འཆམ་པའི་རིག་པས་འཕུལ་འཁོར་  
 བསྐྱར་ནས་ཁ་བསྐྱར་སྤྲོ་ཆོགས་བྱ་.....  
 དགོས་པའི་དབྱད་དེ་ལ་ཆུ་ཡི་འཕུལ་  
 འཁོར་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆུ་རུས་བཞི། ཆུ་རི་ནང་གནས་པའི་  
 སེམས་ཅན་གྱི་རུས་པ་རིགས་བཞི་ཡི་.....  
 བསྐྱས་མིང་ལྟེ། ཉ་ཕྱིས་དང་། དུང་།  
 མགྲོན་བྱ། ཉའི་རུས་པ་བཅས་སོ།

ཆུ་ལུམས། ལུམས་རྩས་གཞུང་བཞིན་  
 བྱས་པའི་སྤྲན་རོ་བཅག་ལ་དེའི་དངས་  
 མའི་ནང་རང་བྱུང་ཆུ་ཆན་ལ་ཞུགས་པ་  
 ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་ལུམས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
 ཀླང་རོང་སྤན་སྤྲོད་ན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་རིག་ཐིག་ནེུ་ལའི་རྒྱལ་པ་ཕྱི་རྒྱུད་  
 ལྟན་ཐབས་རིན་པོ་ཆའི་འཁོར་ལོ་ལས།  
 ཆུ་ལུམས་བྱེད་ན་སྤན་རོ་ཆགས་ལ་.....  
 བཅག ཉིན་རེ་ཆུ་ཆན་ཞུགས་པ་རི་  
 བཞིན་བྱ། མཆན་མ་ཁྲ་ཆོགས་ལྟན་  
 ཅིག་བསྐལ་ལ་བཞག ཅེས་གསུངས་པ་

ལྟར་རོ།

ཆུ་སྤེལ། བྱེད་གཞི་དང་བྱེད་ཆས་ལ་  
 བསྐྱས་ནས་བདུགས་པའི་རང་བྱུང་སྤེལ་  
 རིགས་སྤྱོད་གི་མིང་ལྟེ། དེུ་དམར་  
 དགེ་བསྤེལ་བསྐྱན་འཛིན་སྤྲན་ཆོགས་.....  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྤེལ་སྤྱང་ལས།  
 ཅ་རྒྱ་ཀྱི་ཞེས་བྱ་བའི་རིན་པོ་ཆེ་ལྟེ།  
 མདོག་དཀར་ལ་སྤྲོ་བའི་ཆ་ཤས་ཅུང་.....  
 ཟད་ཡོད་པ། ཆོས་བཅོ་ལྔའི་སྤྲོ་བ་ཉ་  
 གང་བའི་སྤྲོ་འོད་ལ་མཆན་མ་བསྐྱན་པ་  
 ཅམ་གྱིས་མཛད་ལ་ཆུ་སྤེལ་དུ་གྲུང་མ་.....  
 འབྱུང་ཞིང་། རྒྱ་སའི་སྤེལ་རིགས་སུ་  
 གཏོགས། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 ཞིབ་པར་མེ་སྤེལ་གྱི་སྤྲོ་བས་སུ་བཤད་.....  
 ཡོད་པས་དེར་གཞིགས་སྤྱོད་

ཆུ་སེར། མདོག་ལ་བསྐྱས་ནས་བདུར་  
 པའི་ལུས་ཀྱི་པགས་པའི་བར་དང་.....  
 ཆོགས་ལ་ཤས་ཆེར་གནས་པའི་འབྱར་.....  
 བག་ཅན་གྱི་གསེར་ཁྲའི་མིང་ལྟེ། མན་  
 ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། དང་པོ་གྱུར་  
 ཆུལ་ཁ་ཟས་དངས་མ་དེ། མཁྱིས་པས་  
 དམར་བསྐྱར་ལས་ཀྱིས་ཁྱག་དུ་འབྱར།  
 ཁྱག་གི་སྤྱོད་མ་མཁྱིས་པའི་ནང་དུ་.....



གསལ་གྱི་མཁུ་ལ་ཕུང་ལ་མ་ཆུ་མེར་  
 ཉིད་དུ་འགྱུར། གནས་ནི་ཤ་རུས་དོན་  
 མུང་ཕྱི་ནང་ཁྱབ། རྩལ་པར་ཤ་  
 མངས་པར་དང་ཆོགས་པར་གནས།  
 ཆད་ནི་རང་གི་སྒྲིམ་པ་བཞི་རུ་བཤད།  
 ཅེས་དང་། དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱལ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། རྒྱ་མཚོ་ནི། རྒྱ་གཞི་སྒྲིགས་མ་  
 ལས་ཕྱང་བའི་ཆ་ནས་མདོག་དམར་པོ་  
 དང་། མཁུ་ལ་ཕུང་ལ་མ་ཆུ་ལས་ཕྱང་  
 བའི་ཆ་ནས་མདོག་སྒྲིམ་མེར་གཉིས་...  
 འདྲེས་པའི་ཤ་པགས་པར་དང་ཆོགས་...  
 མིག་བར་ན་གནས་པའི་གཤེར་ཁྱ་...  
 དམར་མེར་ཅན་དེ་ལ་ཟེར་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱ་མཚོ་སྒྲིམ་བཟུང་། རྒྱ་མཚོ་གྱི་  
 བཟུང་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དཀར་...  
 དང་། ཐལ་ཀ་དོ་རྩེ། ས་མ་ར་ར།  
 མང་ལྗང་། ཉིལ་དཀར་ནག་གཉིས།  
 ཟེར་དཀར་ནག་གཉིས་བཅས་བཟུང་...  
 གྱི་བཟུང་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུང་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་...

མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ལྗང་གི་བཟུང་  
 དོན་གསལ་བཀྲོལ་ལས། སྒྲིམ་དཀར་  
 ཐལ་ཀ་ས་མ་ར། རྒྱ་མཚོ་སྒྲིམ་གསུམ་  
 དེ་མི་ལྗང་། མང་ལྗང་ཉིལ་གཉིས་ཟེར་  
 ར་གཉིས། བཟུང་ལ་རྒྱ་མཚོ་སྒྲིམ་  
 བཟུང་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱ་མཚོ། ལྟེ་འག་ལྗང་པའི་གནས་སུ་  
 བཞེད་པར་ཞིག་དང་། ས་མའི་མཆན་  
 མ་ལ་བཞེད་པར་ཞིག་དང་གཉིས་...  
 མཆིས་ཏེ། དེན་ཆེན་ལྗང་བ་ལས།  
 ལྗང་པ་གཅིན་གནས་རྒྱ་ས་ལོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། འཆི་མེད་མཛད་གྱི་  
 འབྲེལ་པ་འདོད་འཛོལས། དེའི་  
 གནས་ཀྱང་ལྟེ་བའི་འག་ལྟེ་རྒྱ་ས་ཞེས་...  
 བཞེད་དོ། ཞེས་དང་། ར་ལྟ་མའི་  
 མཛད་དུ། རྒྱ་ས་གཅིན་གྱི་གནས་  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། དཔལ་ལྷན་  
 དཔོན་ཀམ་བཟུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱལ་བཞིའི་...  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱ་ས་ནི། ལུས་  
 གྱི་དྲི་རྒྱ་འབབ་པའི་ལམ་ལྟེ་མཆན་མ་...  
 ལ་ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པས་རང་  
 རེ་གསེབ་པ་དེག་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་...

གོང་འོག་གི་ཆོག་ལ་བརྟག་ན་འོག་མ་...

དང་འཕྲང་ཆེ་བར་མཛན་པས་སྤྲད་.....

ཤེས་ལྟན་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག

ཆུ་སྒྲིན་སྒྲེར་མོ། དཔྱད་པས་འདྲ་བ་

ལ་བརྟོས་ནས་བརྟགས་པའི་ཉ་ཁྲབ་ཅན་

ཁྱི་ཁྱི་ཡི་པགས་པའི་ངོས་དཔྱད་པས་སེན་

མ་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པ་ན་གི་ཞེས་པ་དེའི་...

མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ཤི། ཆ་ཏར་

དགེ་བཤེས་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྤན་གྱི་.....

ངོས་འཛིན་ཤིལ་དཀར་མེ་ལོང་ལས།

ན་གི་ནི། ཆུ་སྒྲིན་སྒྲེར་མོ་ཡང་ཞེས་བྱ་

བ་ཤི་ལ་ལ་ཆུ་སྒྲིན་དངོས་ཀྱི་སེན་མོར་

འཛིན་པ་མི་ཤེས་པ་ཡིན། རྒྱ་ནག་ལྟ་

ལྟགས་སུ་རི་ལ་གནས་པ་རྩ་གསུམ་.....

དང་བྲང་ལ་སྤྱ་ཅན་ལྟ་རིང་མཆུག་མ་...

སར་རེག་ཅིང་། ཉ་ཆུ་ལ་འགྲོ་བ་ལྟར་

ཆུའི་འོག་འགྲོ་རྒྱས་པ། ཉི་འདྲ་དུ་ཉ་ལ་

ཉེ་གྱི་སྤྲང་སྟགས་བསགས་ཆེ་འདབ་མ་

བསྐྱམ་ནས་ཆུར་འཇུག་ཅིང་བརྟབ་ནས་

ཐ་བ་དེའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆུ་གསང་རྩམ་གསུམ། ཆོགས་པ་

དང་པོ་དང་། བརྩ་གསུམ་པ། བཙ་

བརྩད་པ་བཙས་གསུམ་གྱི་བརྩས་མིང་...

ཤི། འབྲུ་ཆེ་ལྟ་པའི་མན་ངག་དན་

འཛིན་ལྟགས་ཀྱི་ལས། ཆུ་གསང་རྩམ་

གསུམ་ཞེས་པ་ནི། ཤིང་གི་ཆུ་གསང་

ཆོགས་པ་དང་པོ་དང་། བར་གྱི་ཆུ་

གསང་ཆོགས་པ་བརྩ་གསུམ་པ། འོག་

གི་ཆུ་གསང་ཆོགས་པ་བཙ་བརྩད་པ་...

བཙས་གསུམ་ལ་ཟེར་ཞིང་། འདིའི་

སྐབས་ཀྱི་གསང་ཞེས་པ་ནི་དངོས་སུ་...

འབྲེལ་བའི་གསང་དང་། ཉིན་འབྲེལ་

གྱི་དབང་གིས་འབྲེལ་བའི་གསང་དང་...

གཉིས་ཡོད་པ་ལས་འདིར་ཉིན་འབྲེལ་...

གྱི་དབང་གིས་འབྲེལ་བའི་གསང་ཡིན་...

པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལྟ་མའི་སྤྲ་ནས་.....

གཏན་ལ་འབེབས་རྒྱས་པ་ཤིན་ཏུ་དཔྱད་

པ་དཀའ་བར་མཆིས་སོ། ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རོ།

ཆུ་སྒྲིན་ འབྲུང་བཞེད་ཁམས་ཀྱིས་སྤྲད་

པའི་སྒྲིག་པ་རིགས་བཞེད་ལ་བྱལ་.....

འབྲུང་བ་ཆུའི་ཁམས་ཀྱིས་ཤིས་ཆེར་.....

སྤྲད་པའི་སྤྲངས་འབྲར་ཆུ་བྲར་ལྟར་.....

འབྲུང་བའི་སྒྲིག་རིགས་ཤིག

ཆོ་ག བྱལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་མིང་ཤི།

ཞིང་གཞི་བཞིན་འབར་གྱིས་མཛད་པའི་



གདམས་པ་སུམ་རུ་པ་ལས། ཚྭ་ག་  
 ཞེས་རང་གི་འདྲ་དོན་བསྟུང་པར་.....  
 བྱེད་པའི་སྐབས་གྲུབ་པར་བྱེད་པའི་...  
 ཐབས་ཀྱི་མིང་རྩི། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་.....  
 ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་...  
 གྱི་མིང་ཚྭ་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། ཚྭ་ག་གྲུབ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

ཚྭ་རྩི། དེས་མེད་དམ་གྱི་ལྷག་གི་  
 བར་རྩིང་པ་ལྟེ། རྩི་བྱར་མཁར་བས།  
 ཚྭ་རྩི་ཞེས་པ་ནི་བར་རྩིང་པ་ལྟེ་དེས་...  
 མེད་དམ་གྱི་ལྷག་གི་དོན་ནི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

ཚྭ་བུ་ལྷན། ལྷན་ཚྭ་ཞེས་པ་ནི་  
 འཛིན་ཞིང་འཚྭ་བའི་དོན་ཏེ། ལྷན་ས་  
 པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་...  
 ལྷན་གྱི་འབྲེལ་པ་ཚྭ་དོན་ཉི་མ་ལས།  
 ལྷན་ཚྭ་ཞེས་པ་ནི་ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི་དམ་  
 ཞེས་པའི་སྐུ་ལས་དངས་པས་འཛིན་.....  
 ཞིང་འཚྭ་བའི་དོན་ནི། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་སྐབས་འདིར་ལྷན་མཁའི་བད་...  
 ཀྱན་རང་རང་གི་ཁམས་འཛིན་པའི་.....

གནོད་བྱ་དང་། ལུལ། སུས། རང་  
 བཞིན། བ་ཚོད། བད་ཁམས།  
 བནས་ས། མེ་རྩྱེད། ཉམས་སྒྲུབ་  
 ལྷན་ས། ལྷན་པ་བཅས་བརྒྱུ་ལ་འཇུག་  
 ཅིང་། དེ་དག་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་རྣམ་བཞིག་  
 བྱང་པ་ལྟར་ལྷན་ས་བདུད་རྩི་འབྱར་...  
 མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་དགོས་...  
 འདྲི་ཀྱན་འབྱུང་ལས། དཔེར་བཞིན་  
 ལྷན་བད་ལྟ་བུས་ཀྱན་སེས་ལྷན་  
 གནོད་བྱ་བརྒྱུ་ལེ་ནང་ནས་རྒྱས་པ་ལ།  
 ལུལ་ལང་དང་ཅན་གྲང་བ་ལྷན་གྱི་ལུལ།  
 སུས་ནི་དབྱར་སུས་དགོང་དང་མོ་.....  
 རིངས་ལྷན་། རང་བཞིན་བདུན་ལས་  
 ལྷན་གིས་བསྐྱེད་པའི་མི། བ་ཚོད་  
 གསུམ་ལས་ཀྱས་པ་ལྷན་མི་གསུངས།  
 བད་གྱི་ཁམས་ཀྱང་ལྷན་བད་སེས་ཆེ་བ།  
 བནས་ནི་དབྱི་ཆེད་ལ་བརྟེན་སྤྱོད་ན་.....  
 བནས། མེ་རྩྱེད་རྣམ་པ་གསུམ་ལས་  
 འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ། ཉམས་སྒྲུབ་ལུས་  
 ཀྱི་སྐྱབས་སེད་དམན་པའི་མི། ལྷན་  
 བད་བསྐྱེད་པའི་བུས་སྤྱོད་ལ་གོམས་པ།  
 འདི་བརྒྱུ་ཆང་ན་སེན་དུ་སྐྱབས་ཆེན་...  
 ལྷན་། བཞི་དང་ལྷ་ཅམ་ལ་ནི་འབྲིང་

སྤ་ཤྲོ། གཅིག་གཉིས་ཅམ་ལ་རྒྱང་ནད་  
 རྒྱང་དུ་འོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཆོས་སྒྲུབ། གསང་སྤྱགས་གསར་རྟོང་  
 གང་རྒྱང་གི་ཡི་དམ་ཕྱིན་མཐུ་ཅན་གྱི་  
 ལྷ་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱབས་པའི་  
 དམ་ཆས་ལྷོང་གྲོལ་རིལ་བུའི་མིང་ཤྲོ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་  
 ཤེལ་ཤེང་ལས། བདུད་ཅི་ཆོས་སྒྲུབ་  
 གདོན་འཛམས་སྒྲུབ་བརྟམ་བྱེད། ཅེས་  
 པ་རྟོང་མའི་བདུད་ཅི་སྒྲུབ་སྤྱབ་ཀྱིས་  
 བསྐྱབས་པ་དང་། གསར་མའི་བདུད་  
 ཅི་རིལ་བུ་བཟོ་མ་མ་ཡིན་པར་གྱེ་རྟོ་  
 རྩེ་སྤྱགས་ཀྱི་ལྷ་ནས་ཚུལ་བཞིན་  
 བསྐྱབས་པས་གདོན་བསྐྱང་བ་དང་ཕྱིན་  
 རྒྱལ་རུས་པའི་རྟ་ཞེས་པས་ཅ་ལ་  
 འཁྱིད་ཅིང་སྒྲུབ་གྱི་རུས་པ་བརྟམ་པར་  
 བྱེད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཆི་མ། མིག་ནས་བབས་པའི་ཆུའི་  
 མིང་།  
 མཆི་མ་འཇགས། མིག་ནས་མཆི་མ་  
 འཇགས་པ་ཤྲོ་བྱས་པའི་དོན་ནོ།  
 མཆིན་ཀྱང་། མཆིན་པའི་སྤྱབས་ཉམས་

ནས་ཁ་བས་ཀྱི་དངས་མ་འདྲན་མི་བྱབ་  
 པར་གྱུར་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ཤྲོ། མན་  
 ངག་ཡོན་ཏན་ཀྱང་ལས། མཆིན་ཀྱང་  
 ཟས་ཟས་རྩེས་ལ་མཆིན་པ་ན། ཉམ་  
 རྒྱང་རྒྱ་རྩོན་སྤྱག་ལ་གཡལ་མི་ཕྱིན།  
 ཞེས་དང་། གོང་སྒྲན་དཀོན་ཅག་བདེ་  
 ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
 ལས། མཆིན་ཀྱང་ཅེས་པ་མཆིན་པའི་  
 སྤྱབས་ཀྱང་ནས། ཟས་བཅུད་དངས་  
 གནས་འདྲན་མི་བྱབ་པའི་ནད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཆིན་ཇི། བྱང་ཁོག་སྤྱད་སྤྱད་གཉིས་  
 ཀྱི་བར་དུ་ཡོལ་བ་བྱས་པ་ལྟར་མཚམས་  
 གཙང་བྱེད་གྱི་སྤྱི་མའི་མིང་ཤྲོ། བཤད་  
 པ་སྤྱི་ཀྱང་ལས། མཆིན་དྲི་དར་གྱི་  
 ཡོལ་བ་བཀྲམ་པ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། དེ་ལ་མདོག་གི་ལྷ་ནས་  
 དབྱེ་བའི་མཆིན་དྲི་དཀར་སྤ་དང་།  
 ནག་སྤ། སྤ་སྤ་ཞེས་ཐ་སྤྱད་བརྟགས་  
 ནས་རིགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའང་  
 མཆིས་སོ།  
 མཆིན་པ། དོན་ལུའི་ཡ་གུལ་བྱང་  
 རུས་གཡས་ངོས་ཀྱི་ཕྱི་མའི་འོག་ན་



མཆིན་དྲི་དང་འབྲེལ་ནས་གནས་པའི་...  
 དངས་མ་དང་ཁྱག་གི་རྟེན་བྱེད་པའི་...  
 རྟེན་གྱི་མིང་ཟླེ། རྫོང་འབྲུང་ལས།  
 མཆིན་པ་ནི། ལུས་ཀྱི་གཡས་རྩིས་སུ་  
 གནས་ཤིང་། མདོག་སྒྲུག་ཁམ།  
 དབྱིབས་ཀྱང་སྟོད་མཐུག་ཅིང་སྟོད་སྒྲུབ་  
 པ་རྟེན་མིག་པ་དང་འདྲ་བ་མཆིན་དྲི་...  
 དང་འབྲེལ་ནས་གནས་སོ། ཞེས་དང་།  
 དེའི་བྱེད་ལས་ནི། བཀྲ་འབྱམ་པས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། མཆིན་པས་ཁ་བཅས་ཀྱི་དངས་  
 མ་རྣམས་རང་གི་གནས་སུ་དངས་ནས་  
 ཁྱག་གི་རྟེན་བྱེད་པ་དང་། མིག་གི་  
 གཟུགས་མཐོང་བའི་རྟེན་བྱེད་པ། ཞེས་  
 དང་། གོང་སྟན་དཀོན་ཅོག་བདེ་  
 ལེགས་གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་...  
 ལས། མཆིན་པ་ཤིང་ཁམས་དངས་  
 མའི་རྟེན། ཁྱག་སྟགས་དངས་མ་འབྲེལ་  
 བར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་དུ་ཁ་བཅས་ལས་བྱུང་བའི་དུག་...  
 སེལ་བར་བྱེད་པ་བཤད་དོ།

མཆིན་པ་ཚུ་ཤོར། ས་སྟོན་ནམ་  
 གྲང་སར་ཉལ་ནས་མཆིན་པའི་དྲི་...

ཤོར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ཟླེ། ས་སྒྲུག་གས་  
 པ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་...  
 དབྱད་རྒྱལ་པའི་དཀོར་མཛད་ལས།  
 མཆིན་པ་ཚུ་ཤོར་ནི་ས་སྟོན་ནམ་གྲང་...  
 སར་ཉལ་བས་མཆིན་པ་ལྷ་འབྲུགས་སུ་  
 སང་བས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཆིན་པའི་རྩི། མཆིན་པའི་བྱི་ནས་  
 བདུམས་བྱེད་ཀྱི་ཤུན་སྒྲིའི་མིང་ཟླེ།  
 རྫོང་འབྲུང་འབྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་ལས།  
 མཆིན་པ་དང་མཁལ་མའི་རྩི་ཞེས་རང་...  
 རང་གི་ཤུན་སྒྲིལ་བཟུང་བ་ཡིན་ནི། དེ་  
 ལ་ཅིའི་བྱིར་རྩི་ཞེས་བཟུང་ན། ཤུན་  
 པ་ནི་བྱིའི་རྩི་ཡིན་པས་དེ་ཉམས་ན་ནང་  
 གི་མཆིན་མཁལ་ཡང་འདྲུལ་བར་འགྱུར་  
 བའི་བྱིར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

མཆིན་པ་ཞོ་ག། དབྱིབས་འདྲ་བ་ལ་  
 བརྟུས་ནས་བདུགས་པའི་མཆིན་ནད་...  
 དང་ཅ་དཀར་ལ་ཡན་པར་བྱེད་པའི་...  
 སྟན་གྱི་མིང་ཟླེ། འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་  
 ལས། མཆིན་པ་ཞོ་ག་མཆིན་པ་འདྲ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཆིན་པའི་ལྷང་ཆེན། མཆིན་དྲི་

དང་མཆིན་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་ཐག་གི་  
མིང་ལྟེ། རྩེང་འཕྲང་འཕྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་  
ལས། མཆིན་པའི་ལྷང་ཆེན་ནི།  
མཆིན་ཏི་དང་མཆིན་པའི་བར་གྱི་ལྷང་  
ངམ་ཐག་པ་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་ཐག ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

མཆིན་ཆ་སྒྲན་གསུམ། སྒྲུབ་ཁྲུང་  
ནས་བྱིན་པའི་རྩེང་དུ་རྒྱ་བའི་མཆིན་་་་  
པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོང་ཆ་ཕྱ་མ་་་་་་  
གསུམ་གྱི་མིང་ལྟེ། གས་དབྱུང་ཡན་  
ལག་བཞི་འབྲེལ་དུ། སྒྲུབ་ཆ་ནག་པོ་  
སྒྲོང་གསུམ་ཞེས་བྱ་ལྟེ། དེའི་དབྱུང་  
མའི་ལྷམ་སྒྲོག་འཆིང་བའི་བྱིན་རྩེང་གི་  
གོང་དུ་གདབ་ལྟེ་མཆིན་པའི་ཆ་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཆིལ་སྒྲུབས། ཁ་ཡི་མཆིལ་མ་དང་།  
སྒྲུའི་སྒྲུབས་གཉིས་ཀྱི་བཅུས་མིང་རོ།  
མཆིལ་བ། རྒྱ་མཆིལ་མགོ་དམར་  
དང་། བོད་མཆིལ་སྒྲུ་བོ་གཉིས་ཀྱི་བྱི་  
མིང་རོ།

མཆིལ་མ། ཁ་ཡི་ནང་དུ་རང་བཞིན་  
གྱི་བྱུང་བའི་ཆེན་གཤེར་ལྷན་པའི་ཆུའི་  
མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགོ་བཤེས་

བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་་་  
མཁའི་དོན་གསལ་ལས། མཆིལ་མ་  
མཆི་མ་གཉིས་པོ་ལ། རྩེས་འཇུག་ཡོད་  
དང་མཛད་པའི་བྱུང་། སྒྲར་མ་ཁ་ཆུ་  
བྱི་མིག་ཆུ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
མཆིལ་མང་། ཁ་ཡི་ནང་དུ་མཆིལ་  
མ་ལྟེ་ཁ་ཆུ་མང་དུ་འབྲེལ་བའི་དོན་ནི།  
མཆུ་སྒྲོས། ཁའི་ཡ་མཆུ་མ་མཆུ་  
གཉིས་དང་དེའི་བྱི་སྒྲོས་དམར་པོ་་་་་་་  
གཉིས་ཀའི་མིང་ལྟེ། རིན་གྲུངས་པ་  
ངག་དབང་འཛིགས་མཛད་གྲགས་པས་་་་  
མཛད་པའི་མཛན་བཛྲོད་མཁས་པའི་ན་  
རྒྱན་ལས། མཆུ་སྒྲོས་སྒྲོས་དམར་སོ་  
ཡི་གཡགས། སོ་སྒྲུབ་སོ་སྒྲུབ་སོ་གོས་  
མཆུ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཆུ་ཡི་བཟུ། དབྱིབས་འདྲ་བའི་སྒྲོ་  
ནས་བདགས་པའི་ཡ་མཆུའི་དཀྱིལ་གྱི་་་  
མཆུ་གཤོང་གི་མིང་ལྟེ། བཟ་འབུམ་  
པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་་་་་  
འབྲེལ་ལས། ཡ་མཆུའི་དབྱུང་གྱི་མཆུ་  
གཤོང་མེ་རྟག་བདུའི་འདབ་མ་ལྟར་་་་  
མཐའ་གཉིས་མཐོ་ཞིང་དབྱུང་དམར་བ་



ཅན་དེ་ལ་མཆུ་ཡི་པདྨ་ཞེས་ཟེར་བས་  
དེའི་ནང་དུ་ཆུ་མི་ཆགས་པར་གྱུར་ན་  
ཆུ་མེར་གྱི་ནད་ཀྱི་འཆི་བའི་ལྟས་ས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཆེར་པ། དྲན་ལཱ་ལ་གྲུལ་བྱང་  
རུས་གཡོན་ངོས་སུ་མཆིན་དྲི་དང་.....  
འབྲེལ་ནས་ཅིང་མའི་འོག་ན་གནས་.....  
པའི་ལུས་ཀྱི་དངས་མའི་རྟེན་བྱེད་པའི་  
དྲན་གྱི་མིང་སྟེ། རྫོང་འཕྲང་ལས།  
མཆེར་པ་ནི་ལུས་ཀྱི་གཡོན་ངོས་སུ་.....  
གནས་ཤིང་། མདོག་ཁམ་ནག

དབྱིབས་ཀྱང་མཐའ་མཐུག་ཅིང་དཀྱིལ་  
སྒབ་པ་མཆིན་དྲི་དང་འབྲེལ་བའོ།

ཞེས་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི། བཟ་  
འབྲུམ་པས་མཇུག་པའི་རྒྱད་བཞིའི་.....  
དཀར་འབྲེལ་ལས། མཆེར་པས་ཐག་  
སྐྱེས་དངས་མ་འཕྲེལ་བའི་རྟེན་བྱེད་...  
ཅིང་ཟས་འཇུ་བ་དང་། མཆུས་སྐད་  
ཀྱི་སྒྲ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་དྲན་བྱེད་...  
པ། ཞེས་དང་། གོང་སྒྲན་དཀོན་ཅོག་  
བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་པོད་དམར་  
ལས། མཆེར་པ་ས་ཁམས་དངས་མའི་  
རྟེན། དངས་མ་འཕྲེལ་ཞིང་ཟས་འཇུ་

བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཆེར་པའི་ཆ་ག མཆེར་པའི་བྱར་  
གྱི་མིང་སྟེ། རྫོང་འཕྲང་འཕྲུལ་གྱི་ལྷ་  
མིག་ལས། མཆེར་པའི་ཆ་ག་ནི། ཆ་  
ག་ཞེས་བད་རྟིང་པ་ཡིན་པས་མཆེར་...  
པའི་སྐུ་ལ་ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

མཆེར་པ་ཆུ་ཤོར། མཆེར་པར་ཆུ་  
ཁམས་འཕྲེལ་རྟེ། མཆེར་པའི་དྲྀད་  
ཤོར་བའི་དྲན་ནོ།

མཆེར་པའི་རྩ་ནག བསྐྱེད་ལྱི་བྱར་  
ན་གནས་པའི་མཆེར་པ་དང་འབྲེལ་.....  
བའི་ཐུད་ཅའི་མིང་།

མཆེར་པ་ཞོ་ག། དབྱིབས་འདྲ་བ་  
ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་རྩ་ཤོར་ཞོ་  
གའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཇིན་ལུན་...  
ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་...  
ལྷང་ལས། མཆེར་པ་ཞོ་ག་འགའ་  
རེར་དཀྱིལ་སྒབ་མཐའ་མཐུག་མཆེར་...  
དབྱིབས་ཡོད་པ་བཟང་གསུངས། ཞེས་  
དང་། འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་ལས།  
མཆེར་པ་ཞོ་ག་མཆེར་དབྱིབས་ལྟན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།

མཆོད་རྟེན་གྱི་ཆུང་ཆུང་། སྐྱེས་པ་གཞུགས་ཏེ་  
ཤིང་གསེབ་ན་གནས་པའི་མཆོད་པ་ལྟར་  
དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲོད་ཅུང་མིང་།

མཆོད་རྟེན་ལྟེན་ལྟེན་། མཆོད་རྟེན་  
རྟེན་པའི་ལྷགས་སུ་སྐྱེས་པའི་སྤྲོད་པོ་  
ནམ་པ་གྲོག་ཤིང་དང་མཆོད་རྟེན་སྤྲོད་པོ་  
ཡང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ལྟར་  
ཤིག་ཏུ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་སྤྲོད་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པ་  
པའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེ་རྟོག་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མཆོད་རྟེན་  
ནམ་ཟ་མཆོད་རྟེན་སྤྲོད་པོ། མཆོད་རྟེན་  
གྲོག་ཤིང་ནམས་དོན་གཅིག ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།

འཆིངས་པའི་བྱ་གཞི་དང་གསུམ། བད་  
པ་གསེང་མི་བྱུང་པ་འཆིངས་པའི་སྤྲོད་རྟེན་  
ནམ་པ་གསུམ་གྱི་བསྐྱེད་མིང་ཏུ། བཟླ་  
འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་ཁྱད་བཞིའི་ལྟར་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། མིག་མདངས་  
རྟེན་པའི་འཛུམ་དཀར་གྱེན་དུ་སྤྲོད་པོ་  
པ་ཅུང་ལྟར་གཞི་དང་། ལ་སྤྲོད་  
དབྱགས་གྲང་གཞི་དང་ལ་རྟེན་ཆགས་པ་

སྤྲོད་པོ་བྱ་གཞི་དང་། ལྷགས་ཀྱི་སྤྲོད་པས་  
ཤིང་གསེབ་ལ་འབྲུམ་པ་བྱུངས་ཀྱི་བྱ་ལྟར་  
གཞི་དང་བཅས་གསུམ་ལྟར་པས་དེ་ལྟར་  
གསུམ་ཆང་ན་བད་པ་འཆིངས་པའི་ལྟར་  
བཅོམ་ཞེས་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།

འཆིངས་པའི་གསེང་དཀར། ཤིང་ལྟར་གྱི་  
གནད་ནམས་ལ་སྤྲོད་བྱུང་ན་གསེང་དཀར་  
པ་དང་། ཅུ་ལྟར་གྱི་གནད་ནམས་ལ་  
སྤྲོད་བྱུང་ན་སྤྲོད་པ་ཞེས་སྐབས་འདིར་  
ལྟར་ཤིང་ན་བའི་དོན་ནོ།

འཆིངས་པའི་གསུམ། བད་པ་འཆིངས་པའི་  
རྟེན་པས་སུ་བཟླ་གནས་ཀྱི་འཛུམ་ཅུང་ལྟར་  
ཁྱད་འབྲུམ་པ་དང་། སྤྲོད་པའི་ལྟར་  
བྱུང་དང་མར་བྱུང་གྱི་དོན་སྤྲོད་ཀྱི་ཅུ་  
མ་ཆང་བ། ཅུ་འཛུམ་འཛུམ་བཅད་ནས་  
སྤྲོད་པ་བཅས་གསུམ་ལ་ཟེར་དེ། ལྟར་  
མ་འཛུམ་ལས་ཁྱད་ལས། འཆིངས་ཅུ་ཁྱད་  
འབྲུམ་མ་ཆང་སྤྲོད་པའི་ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པོ་།

འཆིངས་པའི་བྱ་གཞི་དང་གསུམ།

བྱུང་ལས་ལ་བསྐྱེད་ནས་བདགས་པའི་  
དངུལ་ཅུང་དུག་འཆིངས་པའི་བྱུང་ལས་  
དང་། ལ་ཏེ། ཟངས། ར་གན།



འཁར་བ། གསེར། དངུལ། གཤམ་  
 དཀར་བཅས་བརྒྱད་ཀྱི་བསྐྱུས་མིང་ལྟེ།  
 ཀམ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་ཀྱི་མཚས་་་་  
 མཛད་པའི་དངུལ་ཚུ་བཙོ་བཀྱ་ཆེན་་་  
 མའི་སྦྱར་བ་གྲུབ་པའི་བཅུད་ལེན་དུ་་་  
 བསྐྱར་པའི་ལག་ལེན་ལས། ཐབས་  
 མཚོག་ལྷགས་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་རལ་བ་་་་  
 འཆིངས། ཡེ་སྤེས་ཁམས་ཀྱིས་ཀྱན་  
 ཏྲན་དུག་རིགས་བ། ཞེས་དང་།  
 འཕགས་བྱེད་དུག་ཀྱང་བ་ཞིང་འཆིངས་  
 བྱས་ལ། ཞི་བྱེད་ཀྱན་གྱི་ལྷག་གནོན་  
 བྱེད་པར་ཅན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། འཆིངས་བྱེད་ལྷགས་དེ་ལ་ནང་  
 གསེས་སུ་དབྱེ་ན་བརྒྱད་ཡོད་དེ།  
 དངུལ་ཚུ་གྲུབ་པའི་བསྐྱར་བཙོས་ལས།

རང་བྱུང་ལྷགས་དང་དོ་ལྷགས་དང་།  
 ཞེ་ཉེ་བྲངས་དང་ར་གན་དང་། འཁར་  
 བ་གསེར་དང་དེ་བཞིན་དངུལ།  
 གཤམ་ཆེ་དཀར་པོ་ཐམས་ཅད་ལ།  
 བཀྱ་ཞིང་བསྐྱད་པར་བྱ་བ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ལས་རང་བྱུང་ལྷགས་་་  
 དང་དོ་ལྷགས་གཉིས་གཅིག་དུ་འབྲེན་་་  
 པས་བརྒྱད་དོ།

འཆོལ་རྟེ། རེས་གཅིན་པ་འགགས་  
 ཤིང་རེས་གཅིན་པ་འབབ་པའི་རྟེ་ནད་་་  
 ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་ཀྱུད་  
 ལས། འཆོལ་རྟེ་གཅིན་ཡང་བར་  
 མཚམས་བཅད་ཅིང་འོང་། ཏྲ་ཞོན་  
 དུག་ཤུལ་རྟེས་ལ་ཁྱག་ཅན་འཛག་ ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



རྩ། རྩ་ནག་གི་སྐད་དུ། རྩ། དེ་བྱུར་  
 ཆག་པ་སྟེ། བཀྲ་འབྱུང་པས་མཛད་  
 པའི་རྩུད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས།  
 རྩ། རྩ་ནག་གི་སྐད་དུ་འབྲེལ་  
 བཅོད། དེ་བྱུར་ཆག་པས་ཐོད་དུ་རྩ་  
 ཞེས་བེར་བ་ཡིན། རྩ་འདི་དང་པོ་  
 མཐོ་རིས་ལྟ་ཡུལ་དུ་ཡོད་པར་གྲགས།  
 གནམ་ནས་བྱ་ཆེ་རིང་གིས་ལོ་འདབ་  
 འབྲས་བྱ་མཐ་པ་ལས་བར་སྒྲུང་ནས་  
 གཅིག་བྲག་སྟེ་རྩ་ནག་རྟོང་ཁུན་རྩལ་  
 པའི་སྒྲས་ཆད་པ་བསྐྱུན་པའི་པང་དུ་  
 ལྷུང་བས་རྩ་རྩེས་གང་ཡིན་ནི་མ་  
 མཐུན་ཀྱང་གནམ་གྱི་ལྷས་གནང་བ་  
 ཡིན་པ་འདྲ་བསམས་ནས་ལོ་མ་ཞུལ་དུ་  
 ལུལ་བས་ཆ་པོ་ནད་ལས་གྲོལ་བར་  
 བྱུར། ཁར་སྒྲུང་བས་བྲོ་བ་ཡང་ཆེ་

བས་འབྲས་བྱ་སར་བདབ་པ་ལ་སྟེས་  
 ནས་དང་པོ་རྩ་ནག་ཡུལ་དུ་འཕེལ་བར་  
 བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་ཡང་ཨ་ལ་གྱི་བསྐྱུན་དར་ལྟ་  
 རམས་པའི་རྩ་མཆོད་གྱི་འབྲེལ་པའི་  
 ནང་དུ་འང་དེ་དང་མཐུན་པར་གསུངས་  
 འདུག་པས་ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་ན་  
 དེར་གཟིགས་གིག

རྩ་ལྷག་སྒྲུངས། གཡས་གཡོན་ནམ་  
 རྩུང་སྒྲུང་གི་ལྷག་དུ་སྟེ་བསྐྱུལ་ནས་  
 སྒྲུངས་པའི་དོན་དེ། དར་མ་སྐྱུན་  
 རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་རྩུད་གྱི་དཀའ་  
 འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྩན་  
 ལས། རྩ་ལྷག་སྒྲུངས་ཞེས་པ་ནི།  
 གཡས་གྱི་རྒྱང་ཅ་ལ་ལྷག་ན་གཡོན་གྱི་



ཅ་སྒྲངས། ལྷོད་དུ་ཕྱག་ན་སྒྲང་དུ་  
སྒྲངས་ཏེ་གོ་ལྷག་གི་དོན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏྲ་རྩི། ལྷ་འབྲེལ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཏྲ་  
ཅི་ནི་ཏྲ་འཇང་གི་སྒྲང་དེ་འབྲུ་ཞིག་...  
ཅེས་གསུངས་པ་ཅམ་ལས་གསལ་ཁ་མ་  
མཆིས་པས་སྒྲང་དཔྱད་ལྟན་དག་གིས་...  
དཔྱད་ཅིག

མཇིང་པ། སྤལ་ཆོགས་དང་པོ་ཡན་...  
དང་ན་གལ་གཡས་གཡོན་མན་བར་གྱི་...  
སྒྲིའི་ཏྲ་བ་ཕྱགས་ཀྱི་ཆ་གསུམ་གྱི་མིང་ལྟེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བསྐྱེས་བསྐྱེན་འཇིན་...  
ལྟན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇེད་པའི་གསེར་རིག་...  
སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁའི་དོན་...  
གསལ་ལས། མཇིང་པ་ཡན་སྒྲང་དང་  
པོ་ནས། རྣ་གལ་བར་གྱི་སྒྲིའི་ཏྲ་བ་  
མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འཇམ་དབྱེད། དུགས་བདུག་པ་  
དང་། ལུམས་ནང་ལྷགས་པ། དུག་པ་  
བྱ་བ་ལྟ་བུ་ལུས་སྒྲིང་དུ་དབྱེད་འཇམ་...  
པོར་བྱ་དགོས་པ་རྣམས་ཀྱི་མིང་།

འཇམ་དབྱེདས་མདོག་མདོག་ལ་  
བསྐྱེས་ནས་བདུགས་པའི་གུར་གུམ་གྱི་...

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན།  
འཇམ་རྩི། ལྷ་བ་མན་གྱི་ལུས་སྒྲང་དུ་  
ལྷགས་པའི་སྒྲང་ནད་སྒྲང་བར་བྱེད་...  
པའི་མས་བདང་གི་སྒྲན་གྱི་མིང་ལྟེ། ལྷ་  
མ་འབྲིན་ལས་ཏྲ་ལས། ཏྲང་བ་སྒྲང་  
སྒྲན་ལྟ་སྟོན་ཅམ་པ་འབྲུ། ལྷ་བ་བད་  
དང་སྒྲ་མཆན་འབྲུམས་པ་དང་། ཏྲ་  
ལང་མཁལ་ཆེད་གྲང་བ་ཏྲས་པ་དང་།  
སྒྲ་བས་ཏྲང་སྒྲང་སྒྲིན་སྒྲང་ནད་ཀྱན་ལ་...  
བདང་། ཞེས་དང་། དཔལ་སྒྲངས་  
དཔོན་ཀམ་བསྐྱན་འཇིན་འབྲིན་ལས་...  
རབ་ཏྲས་ཀྱིས་མཇེད་པའི་ཏྲ་བ་བཞིའི་...  
དཀའ་འབྲེལ་ལས། འཇམ་རྩི་ནི།  
སྒྲང་བྱེད་ལས་ལྷའི་ཡ་གུལ་གྱི་མར་འོ་  
མ་སྟགས་བཏུད་ལྟན་པའི་བས་དང་...  
སྒྲང་སྒྲན་འཇམ་པོ་གཉིས་མཉམ་དུ་...  
སྒྲར་ནས་མས་བདང་བྱ་དགོས་པའི་...  
ལྷར་དུ་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་སོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འཇིབ་བྱ་ཀ བྱང་བུལ་གྱི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་སྟོན། རྟོང་སྒྲན་དཀོན་  
ཅག་བདེ་ལྷགས་ཀྱིས་མཇེད་པའི་པོད་...  
དམར་ལས། འཇིབ་བྱ་ཀ་ཞེས་བྱང་

བུལ་མིང་ཡིན་ཡང་། མ་དག་འཛིན་  
བུ་ཞེས་བཅོས་སྒྲིག་པར་འབྱུལ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འཇུ་ཅི། རྒྱལ་པ་ལ་བཏྲས་ནས་  
བཏྲགས་པའི་ཟེ་མུ་མིང་གི་རྣམ་་་་  
བྲངས་ཤིག་ཏེ། རྟེ་སྟོད་སངས་རྒྱལ་  
རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་  
འབྲེལ་པ་པོ་རྩུར་སྟོན་པ་ལས། འཇུ་  
ཅི་ནི་ཟེ་མ་དང་། དར་སྟན་ནི་ཆ་ལ་  
བཏུལ་མ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟེ་དར། གཉན་པའི་གནད་དང་རུས་  
པའི་དབྱིབས་ལ་བཏྲས་ནས་བཏྲགས་་་་  
པའི་ལག་ངར་དང་། རྟེ་དར་གྱི་  
མིང་ཏེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྲམ་  
བསྟན་འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་་  
ལས། རྟེ་དར་ནི། རྟེ་སྟོད་སངས་ཅན་གྱི་  
རུས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་རྟེ་པོ་་་  
ལྟར་གཉན་ཞིང་། རུས་དབྱིབས་རལ་  
གྱི་དར་མའི་ས་ལྟར་སྤང་དུ་ནོ་དཔལ་་  
གྱི་རྣམ་པ་ཡོད་པས་ན་རྟེ་དར་ཞེས་་་  
བྲུང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟེ་ཞབས། ལྷན་སྟོང་དང་རྒྱངས་པའི་

བར་ན་གནས་པའི་སྒྲིག་ཅ་དཀར་པའི་  
ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཏེ། ཞིབ་པར་རྟོགས་  
འདོད་ན་ལྷན་པའི་རྟེ་ཞབས་ཀྱི་ཐད་དུ་  
བཀོད་ཡོད་པས་དེར་གཟིགས་ཤིག་  
རྟེ་ཏེ། རྣམ་མེ་ལ་མ་བཅོས་པ་བྲུང་  
འཐག་པའི་མིང་།

རྟེ་ཟས། ཤ་ལ་སྒྲིགས་པ་མ་བཅོས་  
པར་རང་བཞིན་དུ་བྲུང་པ་ལ་བྲུང་ཏེ།  
དར་མ་སྟན་རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཆོས་་་  
བྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་་་  
ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་་་  
རྒྱན་ལས། རྟེ་ཟས་ནི། བཅོ་བཟེར་  
མ་ཡིན་པའི་རིགས་མཐའ་དག་གི་  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟེ་ལུ་ལྷན་པ། ལྷན་ལུ་ལྷན་པ་ལས་  
ལ་བཏྲས་ནས་བཏྲགས་པའི་ཆ་སེལ་་་་  
གཅོ་བརྒྱད་དང་། བྲང་སེལ་ཚོད་མ་  
ཁའི་སྟུར་བ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཏེ། བྲ་  
འབྲམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་་་་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། རྟེ་ལུ་ལྷན་པ་ནི།  
གཅོ་པོ་བརྒྱད་པ་དང་། ཚོད་མ་ཁ་  
གཉིས་ཀྱི་སྟུར་ལུ་ལྷན་པའི་ཏེ། དེ་གཉིས་  
ལ་ཅིའི་ལྷན་པ་རྟེ་ལུ་ལྷན་པ་བཞེ་ན།



འཕགས་ལུ་དུ་དཔེ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་མི་  
རིགས་ཆེན་པོ་ལྷོང་པ་ལས།

འབངས་རྣམས་ལས་དཔུ་ཁྱལ་བསྐྱུས་་་  
ནས་འཆོ་བ་ལ་ཁྱལ་རིགས། དེ་ལས་

དམར་བ་ཆོང་སྐགས་ཀྱིས་འཆོ་ཞིང་་་་

འབྱོར་བ་དང་ལྷན་པ་ཁྱལ་བསྐྱུ་ཁྱུ་་་་

མེད་པ་ལ་རྒྱུ་རི་རིགས། གཙང་སྤྱོད་

དང་ལྷན་ཞིང་ཤིང་འབྲས་སྐགས་ལ་་་་

ལངས་སུ་སྤྱད་ནས་གནས་པ་ལ་བྱམ་་་

ཟེར་རིགས། རྒྱ་སྐགས་ཀྱི་འཆོ་བ་ལ་

གདོལ་པའི་རིགས་ཞེས་བཤད་པ་ལས།

དོན་ལ་ཁྱལ་པོ་ལས་རིགས་དམན་ཞིང་་

དམངས་ལས་རིགས་མཐོ་བ་ལ་རྒྱུ་་་་་

རིགས་ཞེས་བྱ་བ་ལྟར། གཙོ་པོ་

བརྒྱད་པ་དང་ཕྱི་མ་ཁའི་སྤྱོད་བ་འདི་

གཉིས་ཁྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ལས་འཇམ་

ཞིང་། དམངས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ལས་སྤྱོད་ས་  
ཆེ་བའི་ཕྱིར་དཔེ་རྒྱུ་རི་གཟུགས་སུ་་་

བཞེད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་

དང་། གཞན་ཡང་གས་བ་རིག་པའི་

སྤྱོད་སུ་དཔེ་འདི་འདྲ་བའི་ཁྱལ་སྤྱོད་

དམངས་སྐགས་ལ་ཐ་སྤྱད་སྤྱོད་བ་མང་

དུ་མཆིས་པས་དེ་ལྟར་དུ་རིགས་པས་་

དཔྱད་ཅིག

ལྷོང་མོ། ལྷོང་མའི་མིང་གི་རྣམ་

གངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགི་

བཤེས་བསྐྱེད་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་

མཇུང་པའི་གས་རིག་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་ཆོག་

ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཆེ་

གཅིག་ལུས་གཉིས་ལྷོང་མ་དང་། ལྷོང་

མོ་རྣམས་ནི་དོན་གཅིག་གོ ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



ཉ་ཕྱིབས། བྱེད་ལས་ལ་བཟླས་ནས་  
བཏགས་པའི་རྒྱ་བལ་གྱི་མིང་ལྟེ།  
སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས། ཉ་ཕྱིབས་ནི་  
རྒྱའི་ནང་བལ་ཐག་ལྷ་བྱ་ལྷ་ནལ་ནལ་...  
རྒྱས་གཡེང་ཞིང་ཉ་ཡང་ཕྱིབས་པར་...  
བྱས་པའི་རྒྱ་བལ་གྱི་མིང་རྟེན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན།

ཉ་མོ་ཁ། དཔྱིབས་འདྲ་བ་ལ་བཟླས་  
ནས་བཏགས་པའི་ཨོལ་མདུད་གྱི་མིང་...  
གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བཟ་འབུམ་  
བས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་...  
འབྲེལ་ལས། ཉ་མོ་ཁ་ནི་དཔྱིབས་ཉའི་  
ཁ་དང་འདྲ་བ་ཨོལ་གྱིང་གི་མཛོར་...  
གནས་པའི་དབུགས་འབྱེན་འཇུག་དང་།  
སྐད་གྱི་སྒྲ་ཡང་འདོན་པར་བྱེད་པའི་...  
ཨོལ་མདུད་གྱི་མིང་གཞན་ནོ། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རྟེན།

ཉ་མོ་མ། ཉ་རིགས་རྒྱང་དུ་གཞོག་  
གཅིག་ས་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་དེའི་...  
མིང་རྟེན།

ཉ་ཡི་གནས་སྐབས། མངལ་དུ་  
ལུས་ཆགས་ནས་ཞག་བདུན་ལྷག་དགུའི་  
དུས་སུ་མངལ་གནས་ལུས་ཅན་གྱི་བྱང་...  
ཁོག་ལྷོད་སྐད་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་པ་དཀྱུས་...  
གཅིག་དུ་ཆགས་ནས་མཚན་བྱེད་ཉའི་...  
གཟུགས་ལྷ་བྱར་འགྱུར་བའི་སྐབས་ལ་...  
ཟེར་དེ། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས་  
མཛད་པའི་ཟབ་མོ་ནང་གི་དོན་ལས།  
བྱར་བྱར་མེར་མེར་ལྟར་ལྟར་པོ། ལས་  
རྒྱུང་གིས་དཀྱུགས་སྐད་པར་བྱེད།  
མཁྱེད་འགྱུར་ཞག་ནི་དང་པོ་ནས། རང་  
སྐར་བྱེད་དང་བཅུ་གསུམ་གྱི། ཆད་



ལུན་དབུ་མ་སྒྲིག་རྒྱུ་བཅས། བསྐྱེད་  
 བས་སྐྱེད་དང་ལྟེ་བ་ཡི། འཁོར་ལ་  
 རྒྱུ་བཅུ་རི་རྟོན་ཆགས་ནས། ཉ་ཡི་  
 རྣམ་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར། ཞེས་དང་།  
 རྟེ་སྐྱེད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་མཛད་་་་  
 པའི་བཤད་ཀྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལྟེ་རྒྱུར་་་་  
 སྒྲན་པོ་ལས། སྐབས་འདིར་སྒྲིག་པ་  
 ཅུ་རི་དབུ་མའི་རྣམ་པས་ལུས་དགུས་་་་་  
 གཅིག་དུ་ཆགས་ཏེ་ཉ་ལྟ་བུར་གྱུ་བ་པ་་  
 ལ་ཉ་རི་གནས་སྐབས་ཞེས་གསུངས་པ་་  
 ཡིན་ན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 ཉལ་པོ། པོ་མ་གཉིས་འཁྱིལ་པ་སྐྱེད་  
 པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཤེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་འཛིན་ཕུན་་་་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་  
 ལས། སྐྱར་བ་འཁྱིལ་པ་ཆགས་པ་  
 སྐྱེད། དབང་པོ་གཉིས་སྐྱར་འཁྱུད་པ་  
 བཤོས། སྐྱེད་པའི་ཆོས་དང་དགའ་  
 མགྱུར་སྐྱེད། ཆགས་པའི་ལས་དང་  
 མི་ཆངས་སྐྱེད། ཉལ་པོ་འདོད་ཆགས་  
 སྐྱེད་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

ཉི་མ་གྲང་རྟེན། མཐོག་གི་ཁྲངས་  
 བཤད་སྐོ་ནས་བཏགས་པའི་གྱུར་གྱུ་མ་་  
 གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཤེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་འཛིན་ཕུན་་་་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་་་་  
 ཕྱེད་ལས། ཁ་ཆེའི་ཡུལ་ཆུས་གང་ཤེ་  
 རི་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེད་ལས་ཆེར་མི་མཛད་་་་  
 པའི་དུས་དེར་རི་ཕུག་དུ་དགྲ་བཅོམ་པ་  
 ཉི་མ་གྲང་པ་བྱ་བ་ཞིག་ཕུགས་དམ་ལ་  
 བཞུགས་པར། ལྷའི་དབང་པོ་རྣམས་  
 མཛད་པར་དད་ཅིང་ཆོས་ལྷ་བའི་ཆེ།  
 དགྲ་བཅོམ་པས་ལྷ་རྣམས་ལ། དཀོན་  
 མཆོག་མཆོད་པ་དང་། འགྲོ་བའི་ནད་  
 ཀྱི་ཕུག་བསྐལ་བསལ་བའི་ཕྱིར་གྱུར་་་་  
 གྱུ་མ་འདེབས་པའི་ས་ཀྱི་ཞིག་བསྐྱངས་་  
 བ། དེ་ལ་ལྷ་རྣམས་དགྲེས་པས་གནང་  
 བ་དང་། དེའི་ས་མཛད་པར་བྱ་བའི་  
 ཕྱིར་མཆོ་ཕྱི་བ་དང་མྱིན་པའི་གྲོགས་་་  
 གསལ་རྟེ། ཞེས་བཀའ་ལྷུ་ལ་པས།  
 གསལ་པ། ཉིད་ཀྱི་ཆོས་གོས་ཀྱིས་གང་  
 ཁིབས་པའི་ས་ཀྱི་འབུལ་བ་དང་བཅས་་  
 ཕྱིན་ལས་བསྐྱབ་པོ། དགྲ་བཅོམ་པས་  
 ངའི་ཆོས་གོས་སངས་ཀྱས་ཀྱིས་མ་་་་་

གནང་བས་ས་ཚུ་ལ་འགྲོག་པར་མི་.....  
 བདུབ་པོ། གསུངས་པས། རོ་ན་  
 མཁའ་ལ་བརྟེན་པའི་གྲིབ་མ་ལ་ཚད་....  
 གྲིས་ཤིག དགྲ་བཅོམ་པ་ནང་པར་ནམ་  
 མཁའ་ལ་རྩ་འཕུལ་གྲིས་འཕུར་རྟེ་རྟི་...  
 མ་འཆར་བའི་རིའི་གསང་རྟེ་ལ་ཚས་...  
 གོས་འཕུར་བས་དེའི་ཡུལ་ལྗོངས་པལ་...  
 ཆེར་གྲིབ་མས་ནོན་རྟེ། དེར་ཁྱས་ས་  
 ཡུལ་བཞིན་མཚོ་ཤིས་པས། དགྲ་  
 བཅོམ་པས་རི་བྱ་རྒྱང་ཅན་ནས་གྱར་...  
 གུམ་གྱི་ས་པོན་སྤངས་རྟེ་བདུབ་ནས།  
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཟུན་པ་རི་སྤྲོད་གནས་...  
 ཀྱི་བར་སྤྱོ་བར་སྤྲོན་ལམ་བདུབ་པ་.....  
 དང་། ཁྱས་ཀྱོགས་བགྲིས་པས་སྤྱོས་པ་  
 དང་། ཡུལ་དེར་མི་ཡང་རིམ་པས་  
 ཆགས་པར་གྱུར་རྟེ། ཞེས་དང་། མུན་  
 གྱི་སྤྲོན་འཕུམ་ལས། སྤྲོན་ཆོ་དགྲ་  
 བཅོམ་རྟི་མ་གྲང་པ་ཡིས། བྱ་རྒྱང་རི་  
 ནས་གྱར་གུམ་སོན་སྤངས་རྟེ། ཁ་ཆེའི་  
 ཡུལ་དུ་བདུབ་ནས་སྤྱོས་པ་ལ། ད་ལྟ་  
 རྟི་མ་གྲང་རྟེད་ཅེས་སུ་གྲགས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྟི་མ་སྤྱོ་བའི་དྲངས་མ། རྟི་མའི་

དྲངས་མ་གྲོང་པའི་ཚས་ཀྱིས་མ་གོས་...  
 པའི་བྱ་མའི་ཁམས་དང་། སྤྱོ་བའི་  
 དྲངས་མ་དེ་བཞིན་བྱའི་ཁམས་ཆ་...  
 མཉམ་པ་བྱ་རམ་དང་བསྐྱེས་པའམ་...  
 གལ་རྟེ་དེ་ལྟར་མ་གྲུབ་ན་རྟི་མའི་.....  
 དྲངས་མ་ལྟར་ཆེར་དམར་པོ་དང་།  
 སྤྱོ་བའི་དྲངས་མ་དུལ་ཚུ་བཅོ་བཀྱ་...  
 སྤངས་གསུམ་བྱས་པ་ལ་བཞིན་པར་.....  
 ཞིག་དང་། རྟི་མའི་དྲངས་མ་ལྟར་བྱ་  
 དང་། སྤྱོ་བའི་དྲངས་མ་རྒྱན་འཕུམ་  
 ལ་བཞིན་པར་ཞིག་གཉིས་མཆིས་པས་...  
 སྤྱོ་མ་བྱར་མཁར་སྤྱོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་.....  
 མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་.....  
 མས་པའི་ཞལ་ལྷང་དང་། སྤྱོ་སྤྲོད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་.....  
 བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་སྤྲོན་གཉིས་...  
 ཀྱི་ནང་འཁོད་པ་དང་། སྤྱོ་མ་སྤྱོམས་  
 པ་ཆོ་དབང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་...  
 རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཆིག་དོན་རྟི་མའི་ནང་  
 འཁོད་པོ།  
 རྟིང་བྱ། བཅུད་ཀྱི་དྲངས་མའམ་སྤྱོང་  
 པའི་ཡང་སྤྱོང་གི་མིང་སྟེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་



ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐུད་་་་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཉིང་ཁྱ་  
ཞེས་བཅུད་ཀྱི་དྲངས་མཐུང་མྱོང་པའི་་་  
ཡང་མྱོང་གི་མིང་རྩི། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྩི།

ཉིང་ལག ལག་པ་དང་རྒྱང་པ་ལས་  
སྤར་ཡང་ཕྱིར་གྱུས་པའི་མཐུང་པོང་སྤར་  
སར་མ་ཉི་ལྟེ་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚུགས་་་་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་་  
ཆེག་ཉིར་མཐོའི་དོན་གསལ་ལས།

ལག་པ་དང་ནི་རྒྱང་པ་ལས། སྤར་  
ཡང་གྱུས་པས་ཉིང་ལག་བཤད། ཅས་  
གསུངས་པ་དང་། རྩོགས་ཆེན་པ་  
བསྟན་འཛིན་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་་་་  
པའི་མཛན་བཞུད་ལེགས་བཤད་གསེར་  
གྱི་ལྷ་མིག་ལས། ཡན་ལག་ལུས་ལས་  
གྱུས་པ་ལྟེ། ཉིང་ལག་དེ་ལས་གྱུས་  
པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

ཉིང་ལྷ་ལངས། བུད་མེད་ལ་མངལ་  
འཁྱི་ནས་རྒྱ་བ་གཅིག་ལོན་སྐབས་སུ་་་  
འབྱུང་བའི་མངལ་གནས་ལུས་ཅན་གྱི་་་  
ཆགས་སྤང་གི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།

ཐེ་ཐིད་སངས་ཀྱས་ཀྱི་མཚན་མཛད་་་  
པའི་མན་ངག་ཐུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་  
སྤར་པོ་ལས། དང་པོ་མངལ་དུ་ཆར་  
པ་དེ་རྒྱ་བ་ལོན་པ་དང་། ཐོ་མ་  
གཉིས་ཀྱི་གཟུགས་དང་མཚན་མ་དོད་་་  
པའི་དུས་མོར་ཡོང་ཀྱི་ཡིན་ན་ཡ་ལ་་་  
ཆགས་ཤིང་མ་ལ་སྤང་བ་དང་། ཐོར་  
ཡོང་ཀྱི་ཡིན་ན་མ་ལ་ཆགས་པ་དང་ཡ་  
ལ་ཞེ་སྤང་སྟེ་ལྟེ། དེ་དུས་མཚན་མའི་  
ནང་དུ་ཉིང་ལྷ་ལངས་པ་ཞེས་ཐ་སྟོད་་་  
བཏགས་པའང་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྩི།

ཉིས་ལེན། གཙག་བུས་དང་པོ་པགས་  
པ་བཟུལ། གཉིས་པ་ཁབ་ཅེ་གྲག་  
པས་ཅ་བཏེགས་ནས་གཏར་དགོས་པའི་  
ཁྱག་གཏར་ཐབས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། འོ་རྩྱང་  
བཞུ་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གཏར་ཁའི་་་  
གདམས་པ་དྲང་སྤང་ཞལ་ལྷང་ལས།  
འོག་དང་བུར་ན་འཕར་ཅའི་ཀྱི་བ་ཤིན་  
དུ་གཉན་ཕྱིར། དང་པོ་པགས་པ་  
བཟུལ། དེ་རྩོམ་ཁབ་ཅེ་གྲག་པས་ཅ་  
བཏེགས་དེ་གཏར་པའི་ཉིས་ལེན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

ལྱང་ཁན། ཆར་ཉུང་དམར་པོ་ལྟ་  
 ལོན་པ་ལས་བྱས་པའི་ཁྲ་མིང་ཉི།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་...  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་...  
 གཅེས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྤང་མཛོད་...  
 ལས། ཉུང་ཁན་ཞེས་བྱ་ཆར་ཉུང་  
 དམར་མདོག་ཅན། ལྟ་དགུ་ལོན་པའི་  
 ཁྲ་མ་འཆིག་ཅིང་། མ་འདྲེགས་  
 གདུས་པ་གནད་དུ་ཆེ་བ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

ལྱང་མའི་ཆ་དང་འདྲ། ཉུང་མ་ས་  
 རོག་གནས་དུས་མ་ལུན་བྱ་ཤོར་ན་རིམ་  
 བཞིན་ཆེ་ཅུ་ཕྱིན་པ་ལྟར་འདྲིར་ལུས་ལ་  
 ཆ་བ་ལུན་བྱ་ལུས་ན་རིམ་བཞིན་ལུས་...  
 ལྱངས་ལ་འབར་བའི་དཔེ་དོན་སྤར་བ་...  
 ཞིག་གོ

ལྱང་ལོན། ཉུང་མ་དམར་པོའི་ས་  
 ཐོན་ལྟ་ལོན་པའི་མིང་ཉི། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་  
 བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྤང་མཛོད་ལས།  
 དུག་བཅོས་སྐབས་སུ་དགོས་པའི་ཉུང་...  
 ལོན་ནི། ཉུང་དམར་ལས་སྐྱེས་ས་ཐོན་

ལྟ་ལོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 ལྱངས་ཀར། ལྱང་མ་འབྱུང་བའི་གཞི་  
 ས་ཐོན་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ཆས་བྱེ་...  
 བའི་དཀར་པོའི་མིང་ཉི། འདྲིར་དཀར་  
 པོ་ལྟ་ལྟོན་འཇུག་མ་སྤར་བ་ནི་རྟགས་  
 མཆུངས་འདྲིན་པའི་དབང་དུ་ཡིན་ཞེས་  
 དཔལ་སྤངས་སེ་དུ་བཟུན་པའི་ཉིན་...  
 བྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་སུམ་རྟགས་ཀྱི་...  
 འབྲེལ་པ་སུ་ཉིག་བྲེང་མཛེས་ལས་...  
 གསུངས།

ཉི་ཐུ། འབྱུང་འབྱུར་ནམ་པར་གྱུར་  
 པའི་སྐབས་སུ་ནད་ཀྱི་ཉི་བའི་ཐུ་བྱེད་...  
 པའི་ལྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་ལ་གོ་...  
 དགོས་ཏེ། བཤད་པ་སྤྱིར་ཐུད་ལས།  
 ཉི་ཐུ་ལྱང་དང་མཁྱིམ་པ་བད་ཀན་...  
 གསུམ། ནམ་པར་མ་གྱུར་ནད་ཀྱི་ཐུར་  
 འབྱུར་ལ། ནམ་འབྱུར་མ་སྤྱོམས་ནད་  
 ཀྱི་རྩ་ཐོ་ཡིན། ལུས་དང་སྤྱག་ལ་  
 གནོད་ཅིང་གདུང་བས་ས། ཞེས་དང་།  
 འབེ་ལོ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀྱན་ཁྱབ་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་སྐར་ཉིར་མཁོ་སྤ་  
 ཆོགས་བཟུས་པ་ལས། ཉི་ཐུ་ནི།  
 འདྲེ་བ་སྤྱོམས་ན་ལུས་སྤྱག་འཆོ་བའི་...



ལྷ་ཕྱེད་ཅིང་། འདྲ་བ་མ་སྟོམས་ན་  
འབྲུང་འབྲུར་ལུས་སྟག་ལ་གནོད་པའི་...  
ནད་ཀྱི་ཉི་འཁོར་ལྷ་གཙུག་པོར་ཕྱེད་པའི་...  
སྤྱང་མཁུལ་བད་ཀན་གསུམ་ལ་ཟེར་...  
པའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཉེ་རྒྱུད་། དུར་ཕྱིད་ཀྱི་བད་རྒྱུད་པ་  
ཡིན་ཞེས་འཇམ་དབྱངས་མཁུལ་བཅེས་...  
མཇུག་པའི་སྟག་མིང་དང་རྩལ་འཛིན་...  
ཀྱི་སྟོར་བདུད་རྩི་ཟེགས་མ་ལས་...  
གསུངས།

ཉེ་བྱེད་མིང་། ཉེ་མིང་གི་འབྲི་སྟེལ་  
གཞན།

ཉེས་པའི་དབྱེ་བ་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག  
སྤྱང་མཁུལ་བད་ཀན་གསུམ་ཀྱི་སྟོར་ནས་...  
དབྱེ་བའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་དང་ཉལ་མ་...  
གཅིག་གི་མིང་ལྟེ། གོང་སྟག་དཀོན་  
ཅག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་པོད་...  
དམར་ལས། ཉེས་པའི་དབྱེ་བ་བརྒྱ་  
ཅུ་གཅིག་ཅེས་པ། སྤྱང་ནད་ཞེ་གཉིས་  
མཁུལ་ནད་ཉི་དྲུག་དང་། བད་ནད་  
སུམ་ཅུ་ཅུ་གསུམ་བཅས་སྟོམ་པའི།  
བརྒྱ་དང་ཅུ་གཅིག་འབྲུང་བ་འདི་ཉིད་  
ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཉེས་པ་གསུམ། འབྲུང་འབྲུར་རྩ་བ་  
ལྷ་པའི་སྟག་ཀྱི་ཕྱེད་ལས་ལ་བརྟུས་...  
ནས་བཏགས་པའི་སྤྱང་མཁུལ་བད་ཀན་...  
གསུམ་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤྱངས་  
དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འབྲིན་ལས་...  
རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་ལྷ་བཞི་ལྟེ་...  
དཀར་འབྲེལ་ལས། ཉེས་པ་གསུམ་ནི།  
སྤྱང་དང་མཁུལ་པ་བད་ཀན་གསུམ་...  
པའི་རྣམ་པར་གྱུར་ན་ལུས་སྟག་ལ་...  
གནོད་ཅིང་སྟག་འབྲིན་པའི་ཉེས་པ་...  
འབྲུང་བའི་ལྷ་ལྟེ་ཕྱེད་པའི་ཕྱིར་ཉེས་  
པ་ཞེས་བཏགས་པ་ལྟེ། དཔེར་ན་མེ་  
འབྲུང་བའི་ལྷ་མིང་ལ། མེ་མིང་ཞེས་  
ཟེར་བ་ལྟར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། དཀར་པོ་སྟག་བརྒྱལ་མཚན་  
ཀྱིས། ཉེས་པ་གསུམ་དང་གནོད་ཕྱེད་  
གསུམ། སྟག་འགར་ནད་ཅེས་བྱ་བ་  
རྣམས། འབྲུང་འབྲུར་ལྷ་པའི་ཕྱེད་  
ལས་ལ། བརྟུས་པའི་སྤྱང་མཁུལ་བད་  
ཀན་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ཉེས་གསུམ་དུ་ཁ། ཉེས་པ་ཞེས་  
གནོད་ཅིང་སྟག་འབྲིན་པའི་དོན་ལ་...  
འབྲུག་པས་འདིར་ལུས་ལ་ལྷན་སྟེས་ས་...

ཡོད་པའི་རྒྱང་དང་མཁུས་པ་བད་ཀན་  
གསུམ་པོ་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱར་ནས་ནམ་མཁོ་  
པར་གྱུར་ན་ལུས་སེམས་ལ་གནོད་ཅིང་  
སུན་འབྱེན་པར་བྱེད་པའི་དོན་དང་།

དུ་ཁ་ཞེས་ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྒྲིང་དུ། དུ་  
ཁྱི། དེ་བྱུར་ཆག་པས་ཐོད་གྱི་སྒྲིང་དུ་  
སྤྱག་བསྐལ་གྱི་སྒྲིང་དོད་ཡིན་པར་སྒྲོ་  
བརྟན་བཞི་པས་གསུངས།

ཉ་ཁྲིས། ཀྱང་ཉ་དང་ལག་ཉའི་མ་  
སྤངས་ཤིང་ན་བྱག་དྲག་པོ་ལྷང་བར་  
གྱུར་པའི་དོན་དེ། རྫོང་འཕྲང་འཕྲལ་  
གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། ཉ་ཁྲིས་ཞེས་ཀྱང་  
ལག་གི་ཉ་བཞིའི་མ་སྒྲོ་བྱར་ལྷག་ཐབས་  
སྤ་སྤངས་ཤིང་བྱག་རྩ་སྤྲོབས་དང་ལྷན་  
པར་གྱུར་པའི་དོན་ནི། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཉ་མཁོ། ཀྱང་པའི་སྤེ་ལྷང་མཚམས་  
ནས་བྱེན་དུ་མཁྱེད་གང་གཞལ་བའི་  
སར་ཡོད་པའི་ཉ་ཤིའི་མཁོའི་ག་གནད་  
གྱི་མིང་།

ཉ་སྤྱིང་། མཁྱེད་མ་ནས་གྱ་མའི་  
ཕྱགས་སུ་མཁྱེད་གང་ཡར་བཅལ་བ་  
དང་། གྱ་མའི་ཅེ་ནས་མཁྱེད་མའི་

ཕྱགས་སུ་སར་དྲག་མར་བཅལ་བ་  
དེའི་བར་གྱི་ལག་ངར་གྱི་ཉ་ཤིའི་ཆ་  
གས་གྱི་མིང་སྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་  
རྒྱད་ལས། མཁྱེད་མའི་ཆོགས་དང་གྱ་  
མའི་གཞུ་མཚག་ནས། མཁྱེད་གང་  
སར་དྲག་བཅལ་བ་ཉ་སྤྱིང་གནད།  
ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། སྐབས་  
འདིའི་སྤྱིང་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི་ཤིན་ཏུ་  
གཉན་པའི་དོན་ལ་གོ་དགོས་དེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལྷན་  
ཆོགས་གྱིས་མཇུག་པའི་གས་རིག་སྒྲར་  
གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་  
ལས། ཉ་སྤྱིང་ག་སྤྱིང་ལྷད་སྤྱིང་ནམས།  
ཤིན་ཏུ་གཉན་པས་སྤྱིང་ཞེས་བཤད།  
ཅས་གསུངས་པས་འདིའང་རྟོགས་  
དགོས་པ་གལ་ཆེན།

ཉ་འཁྲོས། ཀྱང་པའི་ཉ་གཞི་འཁྲོས་  
དེ་སྐབས་འདིར་ཉ་ག་ཕྱ་རུ་སང་བའི་  
དོན་ནི།

ཉ་གཞི། ཀྱང་ཉ་དང་ལག་ཉའི་ག་  
གནད་གྱི་མིང་སྟེ། བྱ་འབུམ་པས་  
མཇུག་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
ལས། ཉ་གཞི་ནི། ཀྱང་ལག་གི་ཉ་



ཤེས་གནད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་  
 ཏུ་ལྷོག་ཀྱང་པའི་ཉ་ཤ་རུ་གདོང་  
 རྩེས་སུ་འགྱུར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྩེ་  
 བྱུར་མཁའ་བ་མཉམ་ཉིད་རྩེ་རྩེས་.....  
 མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐྱེལ་  
 ལས། ཉ་ལྷོག་ནི། ཀྱང་པའི་ཉ་ཤ་སྤུ་  
 ལྷོག་པའི་ལས་བྱས་ནས་མདུན་རྩེས་སུ་  
 འགྱུར་བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་  
 ཏུ་སྒྲུལ། ཀྱང་ཉ་དང་ལག་ཉི་སྒྲུབས་  
 སམ་སྒྲུལ་རིས་ཀྱི་མིང་།  
 གཏུག་གྱི་རེ་ཐག་བཞི། འདྲ་བའི་  
 སྒྲི་ནས་བཏགས་པའི་ཁྲད་པའི་དར་ཉིང་  
 དུ་རྒྱ་བའི་འཕར་ཅུ་མིང་ལྟེ། རྩེ་  
 འཕྲང་འཕྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། གཏུག་  
 གྱི་རེ་ཐག་བཞི་ནི། བྱི་ལྷག་ཁྲང་རྩེས་  
 བས་རྒྱ་བའི་ཅེ་ནག་གཉིས་དང་། བང་  
 སྤར་གོང་རྩེས་བས་རྒྱ་བའི་གཉིད་ལྷོག་  
 གཉིས་བཅས་བཞི་པ་ཁྲད་པའི་རྒྱ་དར་  
 གྱི་ཉིང་དུ་ཤིང་ལའི་འདབ་མ་ལྟར་...  
 འབྲེལ་བར་གནས་པའི་འཕར་ཅུ་མིང་  
 ལྟེ། དེ་ལ་ཅི་ལྟར་རེ་ཐག་བཞི་ཞེས་  
 བཤད་ན། ཅེ་དེ་བཞི་པའི་ཅེ་བ་ལྟར་  
 བཞི་རྒྱ་གནས་ཤིང་ཅེ་མ་ཁྲད་པར་བྱག་

པ་དཔེར་ན། རེ་བ་ལས་བཅས་པའི་  
 སྒྲི་ཚན་ཐག་ལྷོགས་བཞིར་བརྒྱང་བ་...  
 དང་འདྲ་བས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྟོག་

གཏུག་ཁྲང་། གཏུག་ནད་དང་འདྲེས་  
 པའི་ཁྲང་ཐབས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། གོང་སྒྲི་  
 དཀོན་ཅག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། དུག་ཅན་སྒྲི་བྱས་  
 སྒྱུད་པའི་གཏུག་ནད་དང་། ཁྲང་ཐབས་  
 གཉིས་འདྲེས་པའི་ནད་ལ་གཏུག་ཁྲང་...  
 ཞེས་བཤད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་

གཏུག་འཛོམས་དཔལ་པོ། དཔེ་  
 རྒྱན་གྱི་སྒྲི་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲི་སྒྲུག་...  
 ཤེས་གནད་མིང་ཞིག་ལྟེ། ལྷེ་དགེ་དུང་  
 འཚོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་...  
 སྒྲི་བར་བསྐྱེས་དང་གཤམ་མིང་.....  
 འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྒྲི་གསལ་མགྱིན་...  
 པའི་རྒྱན་ལས། གཏུག་འཛོམས་དཔལ་  
 པོ་ནི་སྒྲུག་ཤེས་གནད་མིང་ལྟེ། རེས་  
 ཚིག་ནི་སྒྲུག་ཤས་གཏུག་ནད་འཛོམས་...  
 པར་བྱེད་པས་ན། དཔེ་དཔལ་པོའི་  
 གཟུགས་སུ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྟོག་

གཉན་མཐིང་ནག་ནད་ཀྱི་རྟགས་ལ་  
 བརྟེས་ནས་བརྟགས་པའི་རྒྱང་པར་ཤས་  
 ཆེར་བབས་པའི་གཉན་ནད་རྟགས་ཤིག་  
 གི་མིང་ལྟེ། རྩེ་བུར་མཁར་བ་མཉམ་  
 ཉིད་དྲོ་རྩེས་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་  
 རིང་བསྐལ་ལས། བཀའ་བསྟན་གཞུང་  
 ན་མ་གྲགས་ནད། མཐིང་ནག་གས་  
 བའི་མན་ངག་ནི། རྩེ་ནག་མཁར་པའི་  
 གདམས་པ་ཤི། དང་པོ་གང་ན་བབས་  
 པའི་སར། ཉིན་མཆན་མེད་པར་སྐམ་  
 གཟེར་བྱེད། ཤ་མདོག་ཁམ་པ་འབྱུང་  
 བར་འགྱུར། སྤྱི་མེ་མཆེད་ལྟར་ནག་  
 པོར་འགྲོ་གྲང་བུམ་རེས་འབྱུང་རེས་  
 མི་འབྱུང་། མ་བྱེད་འདས་ནས་ཅུང་  
 ཅམ་སྤངས། རྩེ་སེར་ཁམ་ནག་ཤི་ཆེན་  
 འཛག་ཅ་རྩེ་མ་ངེས་ཅིར་ཡང་སྟོན།  
 གནས་ལ་ངེས་པ་མ་མཆིས་ཀྱང་།  
 ཡལ་ཆེར་རྒྱང་ལ་བབས་པ་མང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཉན་དུག་ རྩེ་པོ་ལ་བརྟེས་ནས་  
 བརྟགས་པའི་སྤྱི་རྟག་ཤི་གལ་མིང་.....  
 ཞིག་ལྟེ། རྩེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་  
 འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྟན་གྱི་བད་.....

བསྟུས་དང་གལ་མིང་འགའ་ཞིག་.....  
 བཀོལ་བ་སྤྱི་གསལ་མགྱིན་པའི་རྩན་.....  
 ལས། གཉན་དུག་ནི་རྩེ་གཤིས་ཤི་གལ་  
 མིང་ལྟེ། རེས་ཆེན་ནི་དུག་ཅན་སྟན་བྱ་  
 དང་ནད་གི་ཁྲག་སྟན་སྟོས་པ་ལས་བྱུང་  
 བའི་འཕལ་དུ་སྟོག་འཕྲུག་པར་བྱེད་.....  
 བའི་ནད་ལ་གཉན་ནད་ཅེས་བེར་བས་དེ་  
 འཛམས་པར་བྱེད་པས་ན་དཔེ་རྟག་ཤི་  
 དུག་གི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཉན་ནད། རྩེ་པོ་ལ་དུ་གནས་པའི་  
 དུག་ཅན་སྟན་བྱ་པའི་དང་། ནད་  
 གི་ལུས་ལ་གནས་པའི་ལྟན་སྟོས་ཀྱི་སྟན་  
 བྱ་གཉིས་འབྲུགས་ནས་འཕལ་དུ་སྟོག་  
 ལ་ཉེན་འབྱུང་བའི་གདུག་པ་ཅན་གྱི་.....  
 ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀྱི་མཛད་པའི་རྩན་ལས་རབ་རྩས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྩན་པའི་ཤི་དཀར་.....  
 འབྲེལ་ལས། གཉན་ནད་ནི་རྩེ་པོ་ལ་ལུས་  
 ལ་གནས་པའི་ལྟན་སྟོས་ཀྱི་སྟན་བྱ་.....  
 དང་། ནད་བདག་གིས་སྟོད་པའི་པའི་  
 ཏ་ཞེས་པའི་དུག་ཅན་གྱི་སྟན་བྱ་གཉིས་  
 རྩན་གྱིས་འཕྲད་ནས་ལུས་བྱུངས་ཤི་མ་



བཅས་ལ་འབབ་པའི་དྲག་རིམས་ལ་.....  
 ཐེར་ཞིང་། དེས་ཆིག་ནི། སྤྱན་བྱ་  
 ཁྲིས་པའི་དྲག་གིས་ལུས་སྤངས་དྲི་མ་.....  
 བཅས་མ་རུང་བ་བྱེད་ཅིང་། འབྲུལ་  
 དུ་སྤྲོག་འཕྲོག་པའི་གདུག་པ་ཅན་གྱི་...  
 བད་ཉེན་ཆེ་བའི་མིང་ང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཉན་ཅན་ཁ་མེད། བད་གྱི་རྟགས་  
 ལ་བཏྲུས་ནས་བདགས་པའི་གཉན་བད་...  
 མཁལ་ཅ་དང་སྤྱད་ཅར་ཁྱགས་པའི་.....  
 བད་གྱི་མིང་སྟེ། ཞོང་སྤྱན་དཀོན་ཅོག་  
 བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
 ལས། གཉན་བད་ཁ་མེད་ཅེས་པའི་  
 གདུག་པ་ཅན། གཉན་སྤྱན་མཁལ་ཅ་  
 སྤྱད་ཅར་ཁྱགས་པའི་བད། རྩ་བ་ཆ་  
 གྲང་གསལ་ཁ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཁ་  
 མེད་ཅེས་བྱ་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས་བཟུན།  
 ཞེས་དང་། སྤྲོག་པོ་ལུང་རིགས་བཟུན་  
 དར་གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྟན་.....  
 ཐབས་གྱི་དཀར་གནས་བཀོལ་བ་རྣམས་...  
 རྒྱལ་གསེར་མདོག་གི་སྤྱིང་བ་ལས། ཁ་  
 མེད་ནི། རྟགས་མེད་དེ་ཆ་གྲང་མི་  
 གསལ་བས་དེ་སྤྱད་ཟེར། ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རོ།  
 གཉན་ཅན་འབྲུམ་པོ། བད་གྱི་  
 རྟགས་ལ་བཏྲུས་ནས་བདགས་པའི་སྟེ་...  
 དང་ཁྲོག་མ་སྤྲོགས་གནས་དེས་མེད་དུ་...  
 འཕྲོ་བའི་གཉན་བད་གྱི་མིང་སྟེ། ཞོང་  
 སྤྱན་དཀོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་  
 པའི་པོད་དམར་ལས། གཉན་བད་  
 འབྲུམ་པོ་རྟག་གཅིག་ཅེས་བྱ་བ། སྟེ་  
 མཛིང་ཁྲོག་མ་ལ་སྤྲོགས་དེས་མེད་དུ།  
 སྟེ་ང་འདྲ་བ་སྤངས་མིང་གནས་གཞན་...  
 དུ། འཕྲོ་ཞིང་འབྲུག་པས་འབྲུམ་པོ་...  
 ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

གཉན་ཅན་བཅོ་བརྒྱད། གཉན་བད་  
 བབས་སའི་དབང་གིས་རིགས་མི་འདྲ་...  
 བ་བཅོ་བརྒྱད་གྱི་བཟུས་མིང་སྟེ། སྟེ་  
 སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་...  
 མན་ངག་རྒྱད་གྱི་ལྟན་ཐབས་དུས་མེན་...  
 འཆི་ཞེགས་གཅོད་པའི་རལ་གྱི་ལས།  
 གཉན་བད་སྤྱད་གཟེར་༡ གག་པ་༢  
 གཟེར་བྱང་༣ དང་། གཉན་སྤྱང་༤  
 རྒྱ་གཟེར་༥ མེ་དབལ་༦ གཉན་མེན་  
 བྱ་༧ རྩ་ལྷག་༨ རྟག་པ་༩ གཉན་

འབྲས་ ༡༠ འཇུམ་ལྷག་དགེ་ ༡༡། མཁྱིམ་  
 བ་ཅར་རྒྱག་ ༡༢ བྲང་ལྷག་ ༡༣ ལ་མེད་ ༡༤  
 དང་འབྲས་པ་ ༡༥ འབར་འབྲས་ ༡༦ བྲ་  
 ཅ་ལུས་འདེབས་ ༡༧ དང་། ངམ་  
 རུ་ ༡༨ ཞེས་བུའི་གཏན་དང་བཙ་བརྒྱད་  
 ཏོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཏན་ནད་འབར་འབྲས། བྲ་  
 གྱི་རྒྱགས་ལ་བཏྲས་ནས་བཏྲགས་པའི་་་་  
 ལུས་ཀྱི་མྱད་མྱད་ངེས་མེད་ཏུ་སྤངས་པ་  
 འབར་འབྲས་འབྲས་བའི་གཏན་ནད་ཀྱི་  
 མིང་ལྟེ། ལྟེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་ལྟན་་་་་་  
 ཐབས་དུས་མིན་འཆི་ཞགས་གཙུག་པའི་  
 རལ་གྱི་ལས། གཏན་རིམས་འབར་  
 འབྲས་ཞེས་སུ་གྲགས་པ་ནི། རྩ་ཅ་  
 གཏན་རིམས་ཀྱི་དང་འབྲས་པ་ལ། ཏུ་  
 བྲ་ལུས་ཀྱི་མྱད་མྱད་ངེས་མེད་ཏུ།  
 སྤངས་པ་འབར་འབྲས་འོང་ཞིང་བུག་་་  
 གཞེར་ཆེ། ཞེས་དང་། སྤྱང་པ་ལྷང་  
 རིགས་བཏྲན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་དཀར་གནས་བཀྲོལ་  
 བ་ནམ་རྒྱལ་གསེར་མདྲོག་གི་ཕྱིང་བ་་་་  
 ལས། འབར་འབྲས་ནི་གནས་མ་ངེས་

པར་འབྲས་ཏེ་སྤངས་པས་སོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གཏན་པའི་གནད། ཐོག་ཐུག་གམ་  
 བཟུང་འབྲས་སྤྱངས་པུང་ན་མི་བཙུང་  
 པའི་བུག་ཏུ་འབྲས་ཞིང་སྤྱང་ལ་གནད་་  
 པའི་ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད་དང་། རྒྱས་  
 གནད་སྤྱངས་ཤིན་ཏུ་ཉེན་ཆེ་བའི་་་་་་  
 གནས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། སྤྱང་པ་བཏྲས་པ་  
 ལས། ཤ་རུས་རྒྱས་པ་ཅ་ཆེན་དང་།  
 ཅ་དང་ཆེགས་ནི་འདུས་ས་ཏུ། གནད་  
 ཅས་བུ་ལྟེ་དེ་ན་དེ། སྤྱང་ནི་ལྷག་པར་  
 གནས་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། གང་ཏུ་  
 མནན་ན་ཤིན་ཏུ་འགྲལ། རབ་ན་དེ་  
 གནད་ཡིན་ཞེས་བུ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གཏན་མའི་སྤྱི་བ། རི་དགས་གཏན་  
 ཐ་མ་རིགས་གཏིས་ཀྱི་ཡ་གྲལ་མའི་སྤྱི་  
 བ།

གཏན་རིམས་མཁྱིམ་པ་ཅར་རྒྱག་  
 གཏན་ནད་མྱད་མཁྱིམ་ཀྱི་གནས་སུ་་་་་  
 ཐབས་ནས་མཁྱིམ་ཁུ་དང་ལྟན་ཏུ་དུག་་  
 ཅན་སྤྱན་བུ་ཅར་རྒྱག་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་  
 ལྟེ། གོང་མན་དགོན་ཅོག་པདེ་ལེགས་



གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས།  
 གཉན་རིམས་མཁྱིས་པ་ཅར་ཁྱལ་ཅེས་་་  
 བྱ་བ། རོ་པོ་གཉན་ཚད་མཁྱིས་པར་  
 འབབ་པའི་རིམས། ཏུག་ཅན་གཉན་  
 སྒྲིན་མཁྱིས་ཁྱའི་རྟར་ཞོན་ནས། རང་  
 སར་མི་གནས་ཅ་མིག་ཀུན་ཏུ་ཁྱལ་  
 ཡར་ལ་མགོ་དང་ཁྱད་པ་བད་ཡུལ་་་་་  
 འཕྲིག་མར་ལ་མཁལ་མ་བརྒྱུངས་པར་  
 ཅུ་ཡུལ་འཕྲིག་དོན་ལ་སྒྲོ་དང་སྒྲིང་ལ་  
 རྒྱང་ཡུལ་འཕྲིག་པོ་ལྷང་རྒྱ་མ་སྒྲོད་  
 ཏུ་མཁྱིས་ཡུལ་འཕྲིག་གི་ཕྱགས་ཕྱིར་  
 མོར་སྒྲིབས་དང་ཁ་དོག་འཕྲིག་མཆུག་  
 ཏུ་མཁྱིས་གནས་རྒྱང་གིས་སྤྱད་བྱས་་་་  
 བས། རང་གནས་སྒྲིག་ཅར་འཆོར་  
 བས་འཆོ་བ་ཉུང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གཉན་རིམས་ངམ་རུ། སྒྲིན་གྱི་  
 གཏམ་རྒྱད་དང་སྤར་ནས་བཏགས་པའི་  
 གཉན་ནད་གཙོ་པོ་གྲེ་པའི་གནས་སུ་་་  
 བབས་པའི་མིང་སྟེ། གོང་སྒྲན་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། གཉན་རིམས་  
 ངམ་རུ་ཞེས། སྒྲིན་ཕྱི་རྒྱལ་པ་  
 རིམས་གྱིས་བསམ་སྤྱོད་ངན་པའི་ངན་་་

སྤགས་གྱི་འཁོར་ལོ་རྩ་ནང་སྤས་ནས་་་  
 བང་པ་ལ་དབྱགས་པའི་ཆོ། བང་པའི་  
 ལྟ་སྒྲིན་ཀུན་འཁྱལ་གས་ཤིང་མི་ལའང་་་་  
 སྤག་གཟེར་ངམ་གནག་ཅིང་གཞན་ལ་་་  
 འགོ་བའི་གཉན་རིམས་རྩ་གཏད་དམ་་  
 རྩ་གཏད་ཅེས་གྱི་ནད་བྱང་བ་ལ་ངམ་རུ་  
 ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

གཉན་རིམས་རྩ་རྩ་ཕྱས་འདེབས།  
 འདྲ་བའི་སྒྲིན་ནས་བཏགས་པའི་གཉན་་  
 རིམས་རྩ་བའི་ཅར་ཁྱལ་པའི་ནད་གྱི་  
 མིང་སྟེ། གོང་སྒྲན་པའི་པོད་དམར་  
 ལས། གཉན་རིམས་རྩ་བའི་ཅ་དང་  
 དེའི་ཉི་འཁོར་ཏུ་ཁྱལ་ནས་སྤངས་  
 པའི་དབྱིབས་ཕྱས་བརྒྱང་བ་ལྟར་འབྱར་  
 ཏུ་སྤངས་པ་ལ་རྩ་ཅ་ཕྱས་འདེབས་ཞེས་  
 བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཉན་ས་དབྱགས། མནན་གཏད་  
 སྤགས་གྱི་དོན་ཏུ་ཅུ་ཤིང་བྱག་སྤགས་ལ་  
 བྱལ་ཆོད་བྱེད་པའི་ཞེས་དར་མ་སྒྲན་་་  
 རམས་བས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་་  
 གྱི་དཀའ་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་་་  
 ཁྱན་ལས་གསུངས།

གཉལ་ཐབས། གཉལ་ཞེས་གང་  
གཏར་བུའི་ཅ་དེ་ཉིད་འགྱུར་མེད་མལ་  
དུ་འཇུག་པའི་ཕྱིར་དུ་ ཐི་གུ་ཆད་ལྡན་  
གྱིས་གནས་དེར་དགྱི་བའི་དོན་དང་།  
ཐབས་ཞེས་དེར་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་མན་ངག་  
ཡིན་པས་འདིར་གཏར་གནས་རང་རང་  
གི་གནས་སུ་གཉལ་ལུགས་སྟོན་པའི་.....  
དོན་ནོ།

གཉིད་ཡེར། མཆན་མ་གཉིད་མི་ཁྱག་  
པར་གྱུར་པའི་དོན་ཏེ། རྫོགས་ཆེན་པ་  
བསྟན་འཛིན་ཀུལ་མཆན་གྱིས་མཛད་....  
པའི་མཛན་བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་  
གྱི་ལྷ་མིག་ལས། གཉིད་ཡེར་གཉིད་  
ཆག་གཉིད་མེད་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

གཉིད་ལྷག་གཉིས། བྱེད་ལས་ལ་  
བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་ཨོལ་མདུད་....  
སྟངས་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་ཆོན་གང་རེ་  
གཞུལ་བའི་སར་ཡོད་པའི་འཕར་ཅ་....  
གཉིས་ཀྱི་མིང་སྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་  
འབྲེལ་ལས། གཉིད་ལྷག་གཉིས་ནི།

ཨོལ་མདུད་ཀྱི་སྟངས་ནས་གཡས་གཡོན་  
གཉིས་སུ་ཆོན་གང་རེ་གཞུལ་བའི་སར་  
ཡོད་པའི་རྒྱུད་ཁྱག་གཉིས་འདྲིམ་གྱི་....  
འཕར་ཅའི་མིང་སྟེ། དེ་ལ་ཅའི་ཕྱིར་  
གཉིད་ལྷག་ཅས་ཤེ་ན། ཅ་དེ་གཉིས་ལ་  
བརྒྱུ་འགྲམས་ཤོར་བའི་ཆེ་གཉིད་ལྷག་  
པ་ལྟར་བྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བར་འགྱུར་  
བས་ན་གཉིད་ལྷག་ཅས་ཟེར་བའམ་.....  
ཡང་ན་གཉིད་ཡེར་བའི་ཆེ་ཅ་དེ་གཉིས་  
ལྷག་པས་དལ་བྱར་མཉེ་བས་གཉིད་.....  
ལྷག་པར་འགྱུར་བས་ན་གཉིད་ལྷག་.....  
ཅས་མིང་བཏགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

གཉི་ཨ། ལོང་གའི་གཞུག་དང་གཞུང་  
གི་མགོ་གཉིས་བར་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་  
སྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་  
འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་  
པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
གཉི་མ་ནི་སྟོན་ལོང་གི་གཞུག་ནས་.....  
གཞུང་ནག་པོའི་བར་དུ་གནས་པ་དེ་ལ་  
ཟེར་ཞིང་། མན་ངག་རྒྱུད་དུ། གཉི་  
མ་ལོང་འབྲེལ་གཡང་བཞག་བསྐྱར་བ་  
འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ཡང་འདི་དང་



ཁོང་ག་གཉིས་འབྲེལ་ནས་གནས་པའི་...  
 ཆེ་དབྱེབས་གཡང་ཐན་གྱི་རིལ་བུས་...  
 བསྐྱར་ནས་མར་ཁྲ་སྒྲགས་པའི་གཡང་...  
 བཞག་བསྐྱར་བ་དེའམ་ཡུབ་གྱི་ཕྱ་...  
 འཁོར་དང་འདྲ་བ་ཡོད་དོ་ཞེས་པའི་...  
 ཉན་ཡིན་པ་ལས་གཉེ་མ་གཅིག་ཕུར་གྱི་  
 དབྱེབས་བཟུང་པའི་དོན་མ་ཡིན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཉེན་པོ། ཁོག་ཕྱགས་འཛམས་པར་  
 བྱེད་པའི་སྟབས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྩེ་གཡུ་  
 ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་...  
 མཛད་པའི་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་...  
 གུལ་ཁོག་དངུང་ཁྲུང་ཆེན་ལྗོང་བ་ལས།  
 གཉེན་པོ་ནི་ནད་ཆམས་ཤིང་སེལ་བར་...  
 བྱེད་པའི་གཉེན་པོ། ཞེས་དང་།  
 སྒྲུམས་པ་ཆེ་དང་གིས་མཛད་པའི་ཕྱི་  
 མ་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལག་ལེན་གསལ་...  
 བྱེད་ལས། གཉེན་པོ་ནི། ཁོག་ཕྱགས་  
 འཛམས་པའི་སྟབས་ཀྱི་དོན་ཏེ། གྲང་  
 བའི་གཉེན་པོ་ཏྲ་བ་བཟུན་པ་ལྟ་བུ་...  
 མཆན་ཉིད་མི་མཐུན་པ་འཛམས་པར་...  
 བྱེད་པ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཉེན་པོའི་རྒྱས་པ། རོ་དང་ལྷ་

རྩེས་སྐགས་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པ་ནད་...  
 ལ་མཛན་སུམ་དུ་དག་གཤེད་གྱི་གཉེན་...  
 པོ་སྤྱད་ནས་འཛམས་པར་བྱེད་པའི་...  
 མན་གྱི་རྒྱས་པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་བྱེད་ལས།  
 བཞི་བ་གཉེན་པོའི་རྒྱས་པ་ནི་མ་བུའི་...  
 ས་དང་མཁྱིས་སྒྲིས་དུག་ལ་ཡན་པ་...  
 དང་། ཡག་སྒྲིས་གཉན་སྒྲིག་ལ་ཡན་པ།  
 སུམ་གྱི་ས་ཆོལ་གྱིས་གྲི་བར་ཉ་རྒྱས་...  
 བྱག་པ་ལ་ཡན་པ། རྒྱ་བལ་དང་རྒྱར་  
 གནས་མཁྱིས་པས་མེས་ཆོག་ལ་ཡན་པ།  
 གཅིག་དང་འབྲུག་གི་རྒྱས་པས་བྱིའི་...  
 སས་བདེ་བའི་མ་ལ་ཡན་པ། སྒྲི་  
 རྩེས་སྒྲུལ་དུག་ལ་ཡན་པ། གཞན་ཡང་  
 འབྲུང་པའི་གདོན་ལ་གཉན་པོ་སྤྱད་...  
 པའི་རྩེས་རིགས་ལྟ་བུའི། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

གཉེན་མ་གསུམ། གཞང་གི་དཀྱུས་  
 སྒྲུམ་པ་ལ་རང་སྤར་བྱེད་དང་ལྟ་ཡོད་...  
 པས། ཆ་མཉམ་གསུམ་དུ་བགོས་ཏེ།  
 གཉེན་མ་རེ་ལ་སྤེལ་བྱེད་དང་དོ་ཡོད་པ་  
 ལས་གཞང་ཁ་ནས་རིམ་བཞིན་ཕྱི་མ་...

དང་། བར་མ། བར་མ་གསུམ་མ།  
 མཉམ་གནས་རྒྱུ་། རྒྱུ་མེ་མཉམ་  
 གྱི་མིང་གི་ནམ་གུངས་ཤིག་ཤི། དར་  
 མ་སྒྲན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་ཆས་གྲགས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུ་གྱི་.....  
 དཀར་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་  
 ལས། མཉམ་གནས་རྒྱུ་ཞེས་མེ་  
 མཉམ་རྒྱུ་ཤི། དེ་ཕ་བའི་མེ་རྩྱུ་  
 མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་མཉམ་དུ་.....  
 གནས་པའི་ཕྱིར་མཉམ་གནས་གྲང་ཟེར་  
 ར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།

རྒྱུངས་ཆད། ཆ་བ་ལུས་ལ་ཡུན་རིང་  
 དུ་ཞེན་ནས་དུས་ཡུན་རྒྱུངས་པར་གྱུར་  
 པའི་ཆད་པའི་མིང་ཤི། མན་ངག་ཡན་  
 ཏན་རྒྱུ་ལས། དེ་ལྟར་རྒྱན་དེས་ལ་  
 དང་སྒྲ་བ་ཏུ། བད་དེ་རྒྱུངས་སུ་  
 འབྲེས་ཤིང་ཞེན་པ་ཡིས། ལྷགས་ལ་  
 བཅའ་མ་རས་ལ་སྐྱམ་ཞེན་ནམ། ཤིང་  
 ལ་སྐྱ་རྒྱུ་བཏང་འདྲ་གཏིང་འདྲན་.....  
 དཀར། ཡུན་རིང་ལྷན་ཕྱིར་ཆ་བ་  
 རྒྱུངས་ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

རྒྱུགས་ཆད། རྒྱུ་གིས་ཁྲག་གཡོས་

པས་རྒྱ་སེར་བསྐྱེད་ནས་ལུས་རྒྱུངས་.....  
 ཡོངས་རྒྱགས་པར་གྱུར་པའི་ཆད་པའི་  
 མིང་ཤི། མན་ངག་ཡན་ཏན་རྒྱུ་ལས།  
 ར་ཕ་རྒྱུང་ཁྲག་རྒྱ་སེར་འདུས་པའི་.....  
 བད། རྒྱ་གིས་རྒྱགས་སམ་བྱེ་ཆབ་  
 གཡོས་པ་བཞིན། བཅའ་ཉེས་རྒྱགས་  
 ཕྱིར་རྒྱགས་ཆད་མིང་དུ་བཏགས།  
 འཇུག་སྒྲོ་དུག་ལྷགས་ལུས་ཀྱན་ཁྲབ་.....  
 པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 རྒྱགས་མ་ལ། ཆེན་རྒྱགས་མ་ཆེ་ལ་  
 བརྒྱ་བ་མར་འགྲིབ་དང་། རྒྱན་མངས་  
 གྱི་རྒྱགས་མ་དུག་ལ་རྒྱན་རིང་བ། ལྟ་  
 བའི་རྒྱགས་མ་ཕྱིན་ཅི་ལྷག་དུ་བསྐྱུར་  
 པ། སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱགས་མ་རྒྱུད་  
 འདུལ་དཀར་བ། དུས་གྱི་རྒྱགས་མ་  
 རྒྱུད་ལྷན་བཅས་ལཱི་བསྐྱུས་མིང་།  
 རྒྱགས་མ་མ་ལུ་བ། བས་ཟླ་པ་  
 རམས་ཕ་བའི་མེ་རྩྱུ་གིས་ཁྲག་བཞུ་  
 རྒྱུངས་གསུམ་བྱེད་མ་བྱུང་ནས་མ་ལུ་  
 བར་གྱུར་པའི་བད་གྱི་མིང་ཤི། མན་  
 ངག་ཡན་ཏན་རྒྱུ་ལས། དེ་ལ་རྒྱགས་  
 མ་མ་ལུ་ཞེས་བྱ་བ། ཁ་བས་མ་ལུ་  
 རང་སར་ཕ་ལྷང་ལས། བད་ཀན་བེ་



ལྷུངས་འཕེལ་བས་གདུམས་ནས་གནས།  
 ཕྱིང་ནས་ཕྱིགས་མ་འདྲིལ་བས་ཟས་་་་  
 ལྷན་འགུར། ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བལྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་  
 རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀྱད་བཞིའི་་་  
 དཀའ་འགྲེལ་ལས། དྲངས་མ་མ་ལྷ་བ་  
 དང་ཕྱིགས་མ་མ་ལྷ་བ་ཞེས་པ་ནི།  
 དང་པོ་ནི་མེ་མཉམ་རྒྱུ་གིས་དྲངས་་་  
 ཕྱིགས་ཕྱེ་མ་ཐུབ་ནས་ཁ་ཟས་དྲངས་་་  
 ཕྱིགས་འདྲེས་པ་དྲངས་མ་ཀྱ་བའི་ཅ་་་  
 ལམ་དུ་ཤོར་ནས་མཆིན་པའི་གནས་སུ་་་  
 མ་ལྷ་བར་གྱུར་པའི་དོན་དང་། གཉིས་  
 པ་ནི་ཁ་ཟས་ཀྱི་ངོ་ཐོ་མ་འགུར་བ་པོ་་་  
 ལྷང་གི་གནས་སུ་ལྷས་ནས་མ་ལྷ་བར་་་  
 གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། འདི་ལ་ཁ་  
 ཅིག་གིས་དྲངས་མ་མ་ལྷ་ཞེས་ཁ་ཟས་་་  
 ཀྱི་ངོ་ཐོ་དྲངས་མར་གྱུར་ཆར་བའི་རྗེས་  
 སུ་མ་ལྷ་བ་འདོད་པ་དང་། ཕྱིགས་མ་  
 མ་ལྷ་བ་ཞེས་ཁ་ཟས་ཕྱིགས་མར་གྱུར་་་  
 ཆར་བའི་རྗེས་སུ་མ་ལྷ་བ་འདོད་པ།  
 ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་དྲངས་མ་མ་ལྷ་བ་  
 ཞེས་བརྟུང་བར་འོས་པའི་སྐྱམ་གྱི་རིུ་་་  
 མ་ལྷ་བ་འདོད་ཅིང་། ཕྱིགས་མ་མ་ལྷ་

བ་ཞེས་བཟའ་བར་འོས་པའི་ཟས་ཀྱི་་་  
 རིགས་མ་ལྷ་བ་ལ་འདོད་པར་མཆིས་་་  
 ཀྱང་དེ་དག་ནི་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཕྱིང་། དཔྱིབས་འདྲ་བ་ལ་བལྟས་ནས་  
 བརྟགས་པའི་དོན་ལྡེའི་ཨ་གྲུལ་བྱང་་་  
 ཁོག་སྟོད་ཀྱི་ཆར་སྟག་ཅ་ནག་པོ་ལས་་་  
 འབྲས་བུ་ལྷན་པ་ལྟར་ཁ་ཐུར་དུ་བལྟས་  
 ཤིང་ཅེ་མ་ལྷས་ཀྱི་གཡོན་ངོས་སུ་ཕྱུར་་་  
 པ་དེའི་མིང་ལྟེ། ལྷག་ཆང་ལོ་ལྷ་ཤེས་  
 རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་  
 རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་  
 ཀྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་  
 ལྷང་ལས། བདག་འཛིན་དྲན་པ་  
 གསལ་བའི་རྟེན། སྟག་ཅ་ནག་པོའི་  
 སྟོད་ཀྱི་ཆར། བེ་དའི་འབྲས་བུའི་ཕྱིང་  
 པོ་ལྟར། གནས་པས་ཕྱིང་ཞེས་བཤད་  
 པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 ཕྱིང་གི་ཁ་ཐུར་དུ་བལྟན་པའི་ཁྱངས་་་  
 ནི། ཁ་ཆེ་པའི་དྲ་སྟ་བ་མཛོན་པ་་་་  
 དགའ་བས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་  
 པའི་འགྲེལ་པ་སྟ་ཟེར་ལས། གནས་  
 འདི་དག་ལ་ནང་གི་གནས་ཡན་ལག་དུ་་་

གནས་ཤིང་འབྲེལ་བ་ནི་སྟོང་ཞེས་བྱ་བ།  
པདྨའི་སྤྱབས་འདྲ་བ་ནང་ཁོང་སྟོང་ཁ་  
བྱར་དུ་བལྟས་པ་ལྟེ། སེམས་ཀྱི་ཁྱད་  
པར་གྱི་གནས་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་།

སྒྲན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ་...  
གྲིས་མཛད་པའི་བྱང་ཁོག་ཡུལ་ཐིག་...  
ལས། གོང་བཞིན་ཐིག་གདབ་དབྱས་  
ནི་སྟོང་གི་ཡུལ། ཅེ་མ་གྱེན་བཟན་  
བྱང་སེམས་ཁོ་ནར་འདྲོད། དེ་མེན་ཕ་  
སྟོང་ཅེ་གཡོན་མ་ཅེ་གཡས། འདི་ནི་  
ཡིད་འཇུག་བྱ་གར་དགོངས་པ་ཡིན།  
གཞན་མ་སྟོང་ཅེ་ཐམས་ཅད་གཡོན་ལ་  
གཏད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟོང་དཀར་ཅན་མཆོམས། ལུ་མ་  
གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་ཅེ་མ་ཐིག་གི་...  
ཞེལ་བའི་བྱང་དཀྱིལ་གྱི་མིང་ལྟེ། ལུ་མ་  
འཕྲིན་ལས་རྒྱད་ལས། ལུ་མའི་དཀྱིལ་  
ཐད་བྱང་གཞུང་དཀར་ནག་མཆོམས།  
འཕྱོ་འདར་སྟོང་མི་དགའ་ལ་གདབས་...  
པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟོང་བརྒྱུདས། སྒྲོ་བྱར་དུ་སྟོང་དག་  
དུ་འཕར་བའི་དོན།

སྟོང་ཕ། བེན་དུ་གཅེས་པའམ་གཙུ་

ཕའི་དོན་དེ། ཁ་ཆེ་པའི་དྲ་སྒྲ་བ་  
མཛོན་པ་དགའ་བས་མཛད་པའི་ཡན་...  
ལག་བརྒྱད་པའི་འབྲེལ་བ་སྒྲ་བར་ལས།  
སྟོང་ཕའི་སྒྲ་ནི་གཅེས་པའི་ཆིག་ལྟེ།  
གཅེས་པར་གྱུར་པའམ་གཙུ་ཕར་གྱུར་...  
པ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

སྟོང་སྤྱགས། སྤྱགས་པ་ཞེས་བཟླད་  
པ་སྤྱགས་ལ་འཇུག་ཀྱང་། སྤྱབས་  
འདིར་སྟོང་རང་མལ་ལས་གཞན་དུ་...  
གཙུས་པའི་ཉམས་འཆར་བའི་དོན་ནོ།

སྟོང་འཕྱོས། དིག་པ་ཆེ་མི་ཐིན་པ་བ་  
ཐིར་དུ་གྱུར་པའི་སྟོང་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
ལྟེ་སྟོང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་...  
པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་ལྟན་ཐབས་ལས།  
སྟོང་འཕྱོས་ནད་དེ་མགོ་ན་བཟུང་དེས་...  
ཆེ། རྟེན་པ་འཕྱོ་ཞིང་དོན་མེད་སྟོང་  
མི་དགའ། དེས་འགའ་མ་དྲིས་པར་  
ཁང་སྒྲ་ཅོར་སྒྲ། དེས་འགའ་དྲིས་  
ཀྱང་དེ་ཡི་ལན་མི་འདེབས། མི་སྒྲན་  
ཆིག་གི་དངངས་ཤིང་བྱ་ཡིས་འདེབས།  
དབྱགས་བྱང་གཉིད་ཅུང་སྟོང་ཉིད་སྟོང་...  
སྒྲམ་སེམས། རོ་སྟོང་ཁིངས་ཤིང་ཁྱད་



པར་དཀར་ནག་མཚམས། ཆོགས་པ་  
 དུག་བདུན་ན་ཞིང་ཆོགས་ཁ་ཆེ། བྱ་  
 ན་ལུས་ཀྱན་བྱག་ཅིང་དུན་མེད་བརྒྱལ།  
 མ་བཅོས་སྒྲིངས་ན་སྒྲིང་རྒྱང་སྒྲིན་པར་  
 འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིང་ཚ་ཕྱ་ཁབ། བྱང་གཞུང་དཀར་  
 ནག་མཚམས་ནས་གཡས་གཡོན་ན་མའི་  
 བྱང་དུ་ཆོན་དོ་རེ་བཅལ་བས་ན།  
 གོས་ཀྱི་ཐོང་ཁ་ལ་ཁབ་བཅུགས་པ་དང་  
 འདྲ་བའི་ཅ་གྲེན་དུ་འབྱེང་བ་གཉིས་  
 ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྫོང་འཕྲང་འཕྲལ་གྱི་ལྷེ་  
 མིག་ལས། སྒྲིང་ཅ་ཕྱ་ཁབ་ནི་བྱང་  
 གཞུང་གཡས་གཡོན་སྤར་བཞི་ན་ཡར་  
 ཐོང་ཁར་ཁབ་བཅུགས་པ་ལྟར་གནས་  
 ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིང་ཚ་མིག་དམར། བཟ་ཁྲག་ལྷེ་  
 ས་ཁྲད་དུ་གནས་པའི་སྒྲིང་དང་འབྲེལ་  
 བའི་འཕར་ཅའི་མིང་།

སྒྲིང་ཚ་སེང་། སེམས་ཀྱི་དུན་པ་

སྤར་ཚུད་ཅིང་རིག་པ་གསལ་པོར་གྱུར་  
 བའི་དོན་ཏེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་  
 འབྲེལ་ལས། སྒྲིང་ཅ་སེང་ནི། ལྷར་  
 ནད་ཀྱིས་ཐིན་པའི་དུས་སུ་དུན་པ་  
 ཉམས་ཤིང་ཁམས་མི་གསལ་བར་གྱུར་  
 པ་དེ་ཉིད་ནད་ལས་གྲོལ་སྐབས་སེམས་  
 ཀྱི་དུན་པ་སྤར་ཚུད་ཅིང་རིག་པ་གསལ་  
 ལ་གྱུ་ཡངས་པོར་གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་  
 པ་ལས་ཆོག་ལ་ཞེན་ནས་སྒྲིང་གི་ཅ་ལ་  
 བསམས་པར་མི་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

སྒྲུགས། ཅ་ལྷ་སྐབས་གཉིང་རིང་བྱང་  
 གི་ཅའི་འཕར་ཚལ་གྱི་མིང་ལྟེ། རྫོང་  
 བྱར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྫོང་ཡིས།  
 དཔངས་དང་གྲངས་དང་སྒྲུགས་གསུམ་  
 ནི། མཐོ་དམར་མང་རྒྱང་རིང་བྱང་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།





གངས་ཤིག་ཤི། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་  
ན་རྒྱལ་མར་འདབ་ཅན་ཞེས་འགྱུར་བར་  
ཟུར་མཁར་སློ་གྲོས་ཀྱིས་པོས་མཛད་་་་  
པའི་མེས་པའི་ཞལ་ལྷང་ལས་གསུངས།  
རྒྱལ་ཏ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དུ་རྒྱུ་  
དེ་ཟུར་ཆག་པ་ཤི། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་  
བསྐྱར་ན་ཁ་བ་ཞེས་འགྱུར་རྟེ། བཀྲ་  
འབྱུང་པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་་་་་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱལ་ཏ་ནི།  
ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་རྒྱུ་ཞེས་ཟུར་ཆག་  
པ་ཡིན་པས། བོད་སྐད་དུ་ཁ་བ་ཞེས་  
འགྱུར། རྩ་བ་ནི་རྒྱ་གར་ནས་འབྱུང་  
བའི་ཤིང་ཐུན་གྱི་རིགས་རྩ་ཤིན་ཏུ་ཁ་  
ཞིང་རྒྱས་པས་མཁྱིས་ནད་ཅེས་རྒྱས་པ་  
ཞེག་གི་མིང་རྩ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྩ་།

རྒྱལ་ཏའི་ཆང་། བས་དཀར་ལས་  
བཅོས་པའི་ལྷུ་གྱི་ནང་རྒྱལ་ཏ་དང་།  
ཨ་རུའི་ཁྲ་བས་བསིངས་པའི་ཆང་གི་་  
མིང་ཤི། ལྷུ་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ལས།  
རྒྱལ་ཏའི་ཆང་སྐྱར་ནས་དཀར་ཅེས་ཅམ་  
བཅོས། དེ་ཡི་ལྷུ་མ་ལ་རྒྱལ་ཏ་ཨ་རུ་  
རའི། ཁྲ་བས་ཆང་བསིངས་ཆད་རྒྱུང་

རྒྱང་ལྷན་ཅེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྩ་།

རྒྱལ་ཏ་གསུམ། རྒྱ་རྒྱལ་དང་།  
བལ་རྒྱལ། བོད་རྒྱལ་གསུམ་གྱི་བསྐྱེས་  
མིང་ཤི། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྐྱན་འཛིན་ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་རྩ་མཛད་ཤེས་ཐེང་གི་བསྐྱེས་དོན་་  
གསལ་བསྐྱེལ་ལས། རྒྱ་རྒྱལ་བོད་རྒྱལ་  
བལ་རྒྱལ་། རྒྱལ་ཏ་གསུམ་ཞེས་  
བཅོད་པར་སྤང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྩ་།

རྒྱང་ཁྱིལ། གང་བསྐྱེལ་བུའི་སྐན་དེའི་  
རྒྱ་ཆད་པའི་རྒྱ་གསུ་ལྟ་རྒྱང་ཁྱིལ་་་  
ཁྱིལ་ཞེས་པའི་སྐྱ་འབྲིན་པའི་བསྐྱེལ་་་་  
ཆད་གྱི་མིང་ཤི། ཀྱང་རྩང་སྐན་སྐྱ་  
དོན་བྱུང་གྱིས་མཛད་པའི་རིག་ཐིག་་་་  
ཤིན་ཏུ་ཡེའི་རྒྱལ་པ་ལྷུ་རྒྱུད་ལྷན་ཐབས་་་  
རིན་པོ་ཆེའི་འཁོར་ལ་ལས། མར་  
ཆང་བུ་རམ་རྒྱང་ཁྱིལ་རིལ་བུ་ནི། མར་  
དང་བུ་རམ་ས་སར་སྤང་བཅོ་ལ།  
ཆང་བུ་དོར་བསྐྱེལ་རྒྱ་ཆད་རྒྱང་ཁྱིལ་་  
སྐྱ། བུང་ཆེ་ཙག་ལ་ངད་ཡལ་སྐན་  
བཏབ་རྒྱལ། ཞེས་དང་། དཔལ་

སྤངས་དཔོན་ཀླུ་པུན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཉིང་ཁྱེལ་  
 བྱི། སྤན་རྣམས་ཆུའི་ནང་བསྐྱལ་ནས་་་  
 འདྲེས་པར་གྱུར་ཏེ་ཉིང་ཉིང་ཁྱེལ་ཁྱེལ་  
 ཞེས་པའི་སྤྱ་ཐོན་པའི་བསྐྱལ་བའི་ཆད་  
 ཀྱི་མིང་རྩོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།  
 ཉིང་རེ་འཛིན། འཇུག་བྱའི་ཡུལ་ལ་  
 སེམས་ཅེ་གཅིག་དུ་གཏད་པའི་མིང་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བུམ་པུན་འཛིན་་་་  
 ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་་་་་  
 གསལ་ལས། ཉིང་འཛིན་འཇུག་བྱའི་  
 ཡུལ་དེ་ཉིད། མཚན་མ་སྤྱ་རིས་ས་ས་  
 རུ། གསལ་ཞིང་མ་འདྲེས་འཆར་བ་ཡི།  
 མི་གཡོ་སེམས་ཀྱི་འཛིན་པའི་མིང་།  
 ཡིན་ཀྱང་ཐོག་པ་གོང་འོག་གི། རྣམ་  
 བཞག་མི་འདྲ་བ་ཡང་མཆིས། ཞེས་  
 དང་། དར་མོ་སྤན་རམས་པ་སྤྱ་  
 བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལེགས་་་་་  
 བཤད་གསེར་རྒྱན་ལས། ཉིང་རེ་  
 འཛིན་དང་། དེའི་རྒྱན་ལས་མི་གཡོ་

བ་དང་། མཉམ་པར་བཞག་པ་རྣམས་  
 དོན་གཅིག་ཅེས་དང་། སྤྱ་པ་ལྱང་  
 རིགས་བུམ་པུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་བད་བཀྲོལ་རྣམ་ རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་  
 བྱང་བའི་མཛེས་རྒྱན་ལས། ཉིང་རེ་  
 འཛིན་མི། རྒྱ་ན་ཞེས་པའི་སྤྱ་ལས་  
 དྲངས་པ་ལྟེ་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།

ཉིལ་མར། ཉིལ་འབྲུ་དཀར་ནག་གི་  
 འབྲུ་བཅོར་བ་ལས་བྱང་བའི་མར་ཁྱའི་  
 མིང་རྩོ།

ཉེ་ལ་པརྩི། ལེགས་སྤར་སྤྱད་ཀྱི་ཅན་  
 དན་དཀར་པོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་་་་་  
 རིག་ལྟེ། བོད་ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱུར་ན།  
 ཉིལ་འདབ་ཅན་ཞེས་འགྱུར་བར་དེའུ་་་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བུམ་པུན་འཛིན་ཕུན་་་་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་་་་  
 བྱང་ལས་གསུངས།

ཉེ་ལ་པརྩི་ཀྱང་ ལེགས་སྤར་སྤྱད་ཀྱི་  
 ཅན་དན་དཀར་པོའི་མིང་གི་རྣམ་་་་་  
 གྲངས་རིག་ལྟེ། རྩོགས་ཅེན་པ་བུམ་པུན་  
 འཛིན་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་་་་་  
 མཛོན་བཛྲོད་ལེགས་ བཤད་གསེར་གྱི་་་



ལྷོ་མིག་ལས། ཏེ་ལ་པརྟ་ཀ་ཞེས་པ།

ཅན་དན་ཏིལ་འདབ་ཅན་གྱི་མིང་།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

ཏྲང་ཏྲང་པ། ཞེས་མདུད་གྱི་མིང་གི་

ནམ་གུངས་ཤིག

ཏྲི་ཀ་ཏྲ། ལེགས་ཐུར་སྐད་གྱི་སྐ་སྐག་

དང་། དི་དི་ལིང་། སྔ་བ་རིས་

གསུམ་གྱི་བསྐྱུས་མིང་ལྟེ། བོད་གྱི་སྐད་

དུ་བསྐྱུར་ན་ཆ་བ་གསུམ་ཞེས་འགྱུར་...

བར་དཔལ་སྐྱུངས་སི་དུ་ཆོས་གྱི་འབྱུང་

གནས་གྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་བཛོད་གྱི་

བསྐྱུར་བཅོས་འཆི་མཛོད་མཛོད་གྱི་.....

འགྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྒྲི་བཟུ་འབྱེད་

པའི་ལྷོ་མིག་ལས་གསུངས།

ཏྲི་པ་ཏྲ། ལེགས་ཐུར་སྐད་གྱི་ཨ་བར་

ཐུར་གསུམ་གྱི་བསྐྱུས་མིང་ལྟེ། བོད་གྱི་

སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན་འབྲས་བུ་གསུམ་ཞེས་

འགྱུར་བར་དཔལ་སྐྱུངས་སི་དུ་ཆོས་གྱི་

འབྱུང་གནས་གྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་...

བཛོད་གྱི་བསྐྱུར་བཅོས་འཆི་མཛོད་.....

མཛོད་གྱི་འགྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྒྲི་...

བཟུ་འབྱེད་པའི་ལྷོ་མིག་ལས་གསུངས།

ཏྲི་བྱི་ཏ། དུར་བྱིད་དམར་པའི་མིང་ལ་

བཞེད་པ་ཞིག་དང་། དུར་བྱིད་དམར་

པའི་མིང་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་གཏིས་.....

མཆིས་ཏེ། ལྷོ་མིག་སངས་ཀུས་ཀུ་

མཆིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀུད་གྱི་...

འགྲེལ་པ་པེ་རྩུར་སྒྲིན་པ་ལས། ཏི་བྱི་

ཏྲ་ཞེས་དུར་བྱིད་དམར་པ། ཞེས་དང་།

དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱུར་འཛིན་...

ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དི་མཛོད་...

ཤིལ་ལྷོང་ལས། ཏི་བྱི་ཏྲ་ཏི་ཏ་བ་

དམར་པ་ལྟེ་ཆོ་ཆོ་བ་བཟང་། ལྷོང་བ་

ངན་ཏེ་གང་ཡང་འབྱིང་། ཀྱ་ཏྲ་ར་ན་

ཏི་ཏ་བ་ཆོ་ལ་གྱུང་ལྟེ་ཆོ་ལྷོང་བས་...

ངན་པའོ། ཞེས་གསུངས་པའང་མཆིས་

པས་དཔྱད་ཅིག

ཏྲིམ། ལྷོང་ལྷོང་སྐད་གྱི་གུམ་བུའི་མིང་

ཞིག་ལྟེ། དཔལ་སྐྱུངས་དཔོན་ཀམ་

བསྐྱུར་འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་ཀུས་གྱིས་

མཛད་པའི་ཀུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་...

ལས། ཏྲིམ་ཞེས་ལྷོང་ལྷོང་ཡལ་གྱི་སྐད་

ཡིན་པས་གུམ་བུའི་སྐད་དོད་དོ། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

ཏྲིམ་དཀར། བད་རྒྱུང་གུང་བ་ཤས་

ཆོ་བའི་གུམ་བུའི་མིང་།

ཏེམ་ནག བྱག་མཁྱིམ་ཆ་བ་ཤམ་ཆེ་  
བའི་གྲུམ་ཕུའི་མིང་།

ཏེས་སམ། བླ་བླ་སྒྲ་གི་སྒྲ་ཕྱི་  
 མའི་མིང་ཞིག་སྟེ། དེའུ་དམར་དག་  
 བསེས་བསྐྱར་འཛིན་ཕྱར་ཆོག་གས་གིས་་་་  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཏེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཏེས་  
 སམ་ཞེས་པ་བླ་བླ་སྒྲ་། སྒྲ་གི་  
 ཕྱི་མའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

གཏར་ཁ། ལུས་ཀྱི་ཐག་ཅེ་གཏར་  
 དམིགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་གཙགས་བྱ་བརྟེན་  
 བས་ནད་ཐག་ཕྱིར་དབྱང་བར་བྱེད་པའི་  
 དབྱེད་ཀྱི་མིང་སྟེ། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་་་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། གཏར་ཁ་ནི།  
 ལུས་ཀྱི་ནད་ཐག་ཕྱིར་དབྱང་བྱེད་ཀྱི་་་་  
 དབྱེད་ཀྱི་མིང་སྟེ། ཇིས་ཆོག་ནི།  
 གཏར་ཞེས་ཕྱག་པའི་དོན་དང་། ཁ་  
 ནི་དོན་སྟོད་རང་རང་གི་ཅེ་གཏར་་་་  
 དམིགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་གཙགས་བྱས་ཕྱག་་  
 ཅིང་ཐག་ངན་དབྱང་བའི་ལམ་ཁ་ ་་་་

བརྟེན་པ་ལྟ་བུ་བྱས་པ་ལ་གཏར་ཁ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞེས་ཟེར་རོ། །གཞན་དུ་གཏར་ག་ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་བས་དོན་གཅིག་གོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཏར་དམིགས། ལས་ནས་ཁག་ངན་  
གཏར་སྐབས་གཙགས་ཕྱ་གདབ་སའི་...  
གནས་ཀྱི་མིང་ཉི། བུ་འབུམ་པས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། གཏར་གའི་གདབ་དམིགས་ནི།  
གཙགས་ཕྱ་གདབ་སའི་གནས་ཀྱི་མིང་...  
ཉི། དཔེར་ན། མཆོན་ཅ་རུ་བྱང་  
གཏར་སྐབས་ཕྱ་མའི་གཞུ་མཆོག་སྒྲ་...  
ནས་མཁྱེན་མའི་ཕྱགས་སུ་སར་བཞི་...  
གཞུལ་བའི་སར་གཙགས་ཕྱའི་གདབ་...  
དམིགས་ཡིན་པ་ལྟར་རོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟ་བུར།

ཏྲ་མཐུར།      ཏྲ་གདོང་ལ་མཐུར་  
གཡོག་པ་ལྟར་ངར་གདོང་ནང་ངོས་་་་  
ནས་འབྲེད་ལ་ཉལ་པའི་གཏར་ཅུའི་མིང་  
ལྟེ།      རོ་རྩོང་པཱི་ཏས་མཇད་པའི་  
གཏར་ཅུའི་ངོས་འཛིན་དང་སྤྱང་བྲ་་་་  
མའི་ཞལ་ལུང་དཔུད་ཀྱི་གཅེས་འབྲེང་་  
ལས།      ཏྲ་མཐུར་གཉིས་ནི་ངར་གདོང་



ནང་ངས་ནས་འབྱེད་ཀྱི་ཏུ་མཐུར་འདྲ་  
བ་དེ་ཅུ་མཐུད་མེད་སར་གཏར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏྲ་པགས་གཉིས། རི་ལ་སྐྱེས་པའི་ཏྲ་  
པགས་དཀར་པོ་དང་། ལྷང་ལ་སྐྱེས་  
པའི་ཏྲ་པགས་ནག་པོ་གཉིས་ཀྱི་བཤུས་  
མིང་།

ཏྲ་ལྷའི་དྲག ཏྲ་གསེབ་ངང་པའི་ལྷ་  
དབྱར་དུས་མའི་ཁོང་པར་སྤང་བའི་.....  
ཉིང་དུ། ཆང་ལྷར་བརྟུང་ཞིང་ལུས་  
ངལ་ཞིང་དུབ་པར་གྱུར་ན། ཏྲ་ལྷ་  
ནམས་འབྱར་གྱུར་ཏེ། ནང་ཁྱིལ་བྱ་  
བའི་ཞེས་མི་ཡམ་ནམ་ཀྱལ་ཀྱི་མཚོས་...  
མཇུང་པའི་ཀྱུད་བཞིའི་དཀར་མཆན་...  
གཅེས་པར་བརྟུས་པ་འདྲོད་འབྱུང་ནས་  
བུའི་མེ་ཁོང་ལས་གསུངས།

ཏྲ་མོ་མཆལ་ལུ། ཏྲ་ལུས་སྤྱིའི་ལྷ་  
མདོག་དམར་ལ་སྐྱག་ཅིང་ཀྱང་པའི་.....  
ཏྲིང་པ་གཉིས་དཀར་པོ་ཅན་གྱི་མིང་ཉི།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཤུན་འཇིན་...  
ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཇུང་པའི་གསེ་རིག་  
སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་.....  
གསལ་ལས། མཆལ་ལུ་ལུས་དམར་

ཏྲིང་དཀར་མིང་། དེ་ཡང་ཏྲ་དང་དེ་  
པོ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏྲ་བོན་པ། ཏྲི་ལག་པའི་ནང་ལྷེབས་  
ལ་སྐྱེས་པའི་རྩ་ལྷ་བྱ་འབྱར་པ་དེའི་...  
མིང་རོ།

ཏྲ་ལྷ། ཀྱང་བརྟུ་ལག་བརྟུ་ཡང་བེར་  
བའི་སྤྱན་བྱ་ཀྱབ་ལ་གཉིར་མས་གང་...  
ཞིང་། གཡས་གཡོན་དུ་ཡན་ལག་གི་  
གང་བ། མདོག་དམར་ནག་སའི་འོག་  
དུ་འཇུལ་བ་ཞིག་གི་མིང་།

ཏྲ་ག། སྤག་པའི་མེ་ཁོང་འོག་གི་ག་  
གནད་དང་། དཔྱི་ཡི་ལྷ་བྱར་གྱི་ག་  
གནད་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལ་འཇུག་པས་...  
སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་ཉི།  
ཇིང་འབྲང་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་མིག་ལས།  
ཏྲ་ག་ནི། ལག་པ་ཤུགས་ཀྱིས་ཁྱེན་དུ་  
འབྲེང་བའི་ཆེ་སྤག་གཞུག་དུ་སྤྱ་ཞིང་...  
འདྲིལ་བའི་ག་གནད་གཉིས་དང་།  
ཀྱང་པ་ཤུགས་ཀྱིས་དང་པོར་འབྲེང་...  
བའི་ཆེ་དཔྱི་ཡི་ལྷ་བྱར་དུ་སྤྱ་ཞིང་...  
འདྲིལ་བའི་ག་གནད་གཉིས་བཅས་...  
བཞིའི་སྤྱ་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཏྲ་མིག་པ། དེའི་པས་འདྲ་བ་ལ་  
བཏྲ་ས་ནས་བཏྲགས་པའི་སྒྲ་ཏྲ་མིག་ལྷ་  
པའི་མིང་ལྟེ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། ཏྲ་  
མིག་བྲག་གི་ཏྲ་བར་སྟེ། ལྷ་མ་ཏྲ་  
དགའི་ལྷ་མ་འདྲ། མེ་ཏྲག་ཏྲ་ཡི་མིག་  
པ་འདྲ། ས་ལ་མ་འཕགས་ཆིག་སྟེས་  
ཀྱིས། ཏྲ་ཡི་སྒྲ་ནམས་འགྲེགས་པར་  
བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏྲག་ཏུ་ཏུ། མཐོན་གྱི་ཆེ་བའདྲ་དམ་  
ཁྲུངས་བའདྲ་ལ་བཏྲ་ས་ནས་བཏྲགས་ལྷ་  
པའི་སྒྲ་ཏྲག་ཏུ་ཏུའི་མིང་ལྟེ། བཏུད་  
ཏྲ་འདྲ་ལྷན་གྱི་ཏུད་ལས། ང་ལ་ཡོན་  
ཏན་དཔག་མེད་ཡོད་མེད་ཀྱང་། འགྲོ་  
བ་ཀྱན་གྱིས་མ་མཐོང་ཡི་རེ་ཐུག  
བཏུད་ལྷན་མ་ཏྲིད་འཕྲངས་ནམས་ཏྲིང་  
རེ་ཆེ། ཞེས་ཟེར་ཏྲག་ཏུ་ཏུས་པས་ཏྲག་  
ཏུར་བཟོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏྲེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱས་པ། རོ་དང་ལྷ་  
རྗེས་སྟགས་ལ་བཏྲ་ས་མི་དགོས་པ་ནད་  
དང་གཏྲེན་པོ་གཏྲེས་ལན་ཆུན་ཏྲེན་ཅིང་  
འབྲེལ་འབྲུང་གི་དབང་གིས་ནད་ལྷ་  
འཛམས་པར་བྱེད་པའི་མཐོན་གྱི་རྒྱས་ལྷ་  
པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་

བཏྲན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་ལྷ་  
པའི་ཏུ་མེད་སྟེལ་ཐེང་ལས། བཏུན་  
པ་ཏྲེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱས་པ་ནི། མི་ཐོག་  
གིས་བསད་པའི་རྒྱས་པ་དང་། ཏུ་  
གཟེར་གྱིས་སྟེ་བའི་རྒྱས་པས་ཏུ་གཟེར་  
ལ་ལན་པ་དང་། ཤར་ལྷའི་བྱི་སས་ཏུ་  
གན་ལ་ལན་པ། རི་ཐོང་གི་ལྷ་དང་པ་  
དང་པད་རྟ་གིས་དམར་བཤེལ་ལ་ལྷ་  
ལན་པ། མགོ་ཆག་གི་རྒྱས་པ་བྱར་  
གསུམ་པས་མགོ་ཆག་ལ་ལན་པ་ལྷ་བྱ་  
ནམས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏྲག་ཏུ། ཏྲག་པའི་ཏུད་སྒྲ་ནས་ཀན་  
ཏྲང་ཏྲུགས་སུ་བྱས་པའི་ཏུ་བའི་མིང་  
ལྟེ། ཏྲང་འཕྲང་འཕྲལ་གྱི་ལྷ་མིག་  
ལས། ཏྲག་ཏུ་ནི་མགོ་ཐའི་ཏུད་སྒྲ་  
ནས་ཀན་ཏྲང་གི་ཏྲུགས་སུ་འགྲོ་བའི་  
ཏུ་ལེབ་དེའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

ཏྲག་མཏུད། འདྲ་བ་ཏུ་མཆན་ཏུ་  
བྱས་ནས་བཏྲགས་པའི་ཏྲག་པའི་ཏུད་  
སྒྲའི་རྒྱས་པ་འབྱར་པའི་མིང་།

ཏྲག་ཏུ། ཏྲག་པའི་ཏུད་སྒྲའི་རྒྱས་པ་  
འབྱར་པའི་ཏྲང་ནས་གཡས་སུ་སར་ལྷ་



ལྷ་རྒྱལ་འཕེལ་གྱི་ནད། མཐོང་  
བཅས་མ་ཕུས་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་  
བར་འགྱུར་བའི་སྒྲི་བུར་འཕེལ་གྱི་ནད་  
ཅུང་ངའི་མིང་ལྟེ། ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་  
ཅུང་ལས། བརྒྱ་དང་ཅ་གཅིག་ལྟར་  
ལྷ་རྒྱལ་གྱི་ནད། མ་བཅས་རང་  
གར་བཞག་པས་འཚོ་བ་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་བཅས་ན་ལྷ་རྒྱལ་དུ་བདེ་བ་ལྟར།  
དཔེར་ན་འགྲེལ་བྱུང་ལག་ནས་འཕྲེན་  
པ་འདྲ། དང་པོ་མངོན་ཚུལ་ཆེ་བར་  
བྱུང་བུར་ཀྱང་། མ་བཅས་རང་གར་  
ལས་ནས་སྒྲིག་པ་ཡོད། དཔེར་ན་  
མཁའ་ལ་སྒྲིན་འཕྲིབས་ཆར་འབབ་པ།  
སྒྲི་བུར་སངས་ནས་ཐན་པར་འགྱུར་བ་  
འདྲ། ཞེས་དང་། འབེལ་རྩ་ཆེ་

དབང་ཀུན་ཁྱབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐོར་...  
 བུའི་སྐར་ཉེར་མཁོ་སྒྲ་ཚྭས་བཟུས་པ་...  
 ལས། ལྷར་སྒྲུང་འབྲུལ་གྱི་ནད་ནི།  
 ལུས་ལ་སྐབས་རེ་ན་བ་ལྷར་སྒྲུང་ཡང་...  
 དེར་སྐྱབ་བཅས་མ་བྱས་པར་རང་བཞིན་  
 གྱིས་ཞི་བར་འགྱུར་བའི་སྐྱ་ནད་དང་།  
 ཆང་ནད། མིག་ཁ་བས་ཕྱིད་པ་ལྟ་བུ་  
 སྒྲ་བུར་འབྲུལ་གྱི་ནད་ཆུང་དུ་ནམས་གྱི་  
 སྤྱི་མིང་རྩོ། ཞེས་དང་། སྐག་པ་  
 ལུང་རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
 མན་ངག་ལྷན་ཐབས་གྱི་དཀའ་གནས་...  
 བཀྲོལ་བ་ནམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་གི་...  
 ཐེང་བ་ལས། ལྷར་སྒྲུང་འབྲུལ་ནད་ནི།  
 རང་རྒྱ་འཆི་བར་མ་ངེས་པའི་ལས་...  
 འབྲུལ་རྒྱུན་གཉིས་སྐྱབས་ཆུང་དུ་ལས་...  
 འབྱུང་ཞིང་རང་ཉིད་གསེབ་བ་གསེབ་...  
 དཔུང་ལ་བཟླས་མི་དགོས་པའི་ནད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྷར་རྩོ།  
 རྩེ་མཐུང་། རྩེ་བ་འབྱུར་ཞིང་རྒྱང་པ་  
 སྤྱད་ལ་རྒྱུང་མི་ཤེས་པའི་བྱིས་པའི་རྩེ་...  
 ནད་ཅིག  
 རྩེ་མཐེགས། རྩེ་བ་སྤྲ་ཞིང་སྤྱག་པོར་  
 བུར་པའི་བྱིས་པའི་རྩེ་ནད་ཅིག

རྩེ་འཁོར། རྩེ་བའི་ཁ་འཁོར་སྤྱག་  
 པོར་སྤངས་ཤིང་འབྱུར་ལ་རེག་མི་...  
 བཟོད་པའི་བྱིས་པའི་རྩེ་ནད་ཅིག  
 རྩེ་ཚྭ། རྩེ་བ་བཅད་བྱལ་དུ་ནག་  
 རྒྱགས་ནས་ཁྱུང་བུར་བུར་པའི་བྱིས་...  
 པའི་རྩེ་ནད་ཅིག  
 རྩེ་བ་བཞི་སྒྲུམ། སྒྲུམ་ཞེས་ཤིང་  
 སྐགས་ལས་བཟོས་པའི་སྤྱད་སྤྱི་དང་།  
 ཁྱུང་པར་བྱ་བཞིའི་མིང་ཡིན་ཀྱང་།  
 སྐབས་འདིར་རྩེ་བའི་གོང་འོག་དང་...  
 གཡས་གཡོན་དུ་གསེབ་བྱ་རང་ཉིད་གྱི་...  
 ཚན་གང་རེ་གཞལ་ནས་མེ་བཅའ་བྱ་...  
 བཞི་སྒྲུམ་ལྟ་བུ་འཛོག་དགོས་པའི་དོན་  
 ཡིན་ཞེས་བྱ་འབྱུང་པས་མཛད་པའི་...  
 མན་ངག་རྒྱད་གྱི་དཀའ་འབྱེལ་ལས་...  
 གསུངས།  
 རྩེ་སྤྱ། རྩེ་དུ་རྩེ་ཐས་སྤྱུམ་བཅུད་  
 མེད་པའི་རིགས་སྤྱ་བ་ཁོ་ནར་བཟེན་...  
 པའི་དོན་ནི།  
 རྩེ་དབྱུག་ མན་གཏོང་རྒྱུ་ཐ་རྩེ་ལ་གྱི་  
 རྩེ་མར་རྩེ་ཆས་མི་བ་བ་སྤྱང་བར་...  
 གནས་ཉེ་ནད་པོ་བར་དབྱུག་པར་བྱེད་...  
 པའི་ཐབས་ཤིག



ལྷ་འབྲུག་ ལྷ་པོ་འགྲུལ་ཤུགས་ཁོ་ནར་  
བརྟེན་ནས་འབྲུག་པ་ལྷ་ལྷུ་གི་གཤམ་མེད་  
ཞིག

ལྷ་ལྷུང་། ལྷ་རྒྱུ་ཆ་ལྷ་ལྷུ་ལྷ་པོ་  
ནང་ཁ་ཟས་མ་ཟས་པ་ལྷུང་པར་བྱུང་...  
པའི་སྐབས་ཀྱི་མེད་།

ལྷ་ལྷུང་པ། ཡལ་མཉུང་གི་མེད་གི་  
ནམ་གཤམ་གིག་གོ

ལྷ་པ། བྱང་ཁོག་མཉུང་གི་ཕ་རྒྱ་ལང་  
བཅས་ཀྱི་ལྷ་མེད་ལྷ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བལྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གི་མེད་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། གསུས་  
པ་ལྷ་པ་དགྲ་ཕ་པ། བྱང་ཁོག་མཉུང་གི་  
ལྷ་མེད་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཕ་པ་སྐབས་  
ཐོབ་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་སྐབས་  
འགར་ཕ་པ་གཅིག་ཤུའི་མེད་དུ་ལྷ་པ་  
ཞེས་མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་  
བྱའོ།

ལྷ་ལྷུང་བལྟེན། ལྷ་པོ་ནང་གི་མེ་  
རྒྱུ་གསུམ་གི་རྒྱ་འགྲུལ་ལྷུང་པའི་ཕྱར་  
དུ་ཁ་ཟས་གནོད་མེད་ཉུང་ཅམ་བལྟེན་  
དགོས་པའི་དོན་ནོ།

ལྷུང་ལེ་ན། ལག་པས་འཛིན་གྱི་ཡོད་  
པ་ལྷར་གསལ་བར་ན་པའི་དོན་ཡིན་...  
ཞེས་སྐག་པོ་ལྷུང་རིགས་བལྟན་དར་...  
གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྷན་ཐབས་...  
ཀྱི་དཀར་གནས་བཀྲོལ་བ་ནམ་གྱལ་...  
གསེར་མདོག་གི་ལྷུང་པ་ལས་གསུངས།

ལྷ་ལོན། ལས་གང་བྱ་བའི་ལྷན་དུ་གྱ་  
ལྷག་གི་མེད་ལྷ། ལྷགས་ཆེན་པ་བལྟན་  
འཛིན་གྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་...  
མདོན་བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་...  
ལྷ་ལོན་ལས། ལྷ་ལྷུང་ཉེར་བལྟེན་  
ལྷ་ལོན་ནམས། ལས་གང་བྱེད་གཤམ་  
བྱེད་པའི་མེད་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་  
རོ།

ལྷ་ཤ། དཔྱེ་ཡི་རྩ་བུར་གྱི་ཤ་ལྷ། གཞན་  
དུ་རྩ་ཤ་ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་བས་དོན་...  
གཅིག་གོ

ལྷག་ལྷུང་དམར་ཁྲ། དཔེ་བལྟན་གྱི་...  
སྐྱ་ནས་བཏགས་པའི་བྱང་པ་དམར་...  
ཁའི་གཤམ་མེད་ཞིག་ལྷ། ལྷ་དགེ་བྱང་  
འཆོ་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་...  
མན་གྱི་བད་བལྟས་དང་གཤམ་མེད་...  
འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྐྱ་གསལ་མཁྱིན་

པའི་ཀྱན་ལས། ཕྱག་ཚུང་དམར་ཁ་ནི་  
བྱང་པ་དམར་ཁའི་གཤམ་མིང་ལྟེ། ཇེས་  
ཆེན་ནི། བྱང་པ་དམར་ཁ་ལ་རི་མ་  
ཕྱག་རིས་ལྟར་འབྱུང་བས་དཔེ་བྱང་པ་  
ཕྱག་གི་གཟུགས་སུ་བཞོད་པའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱག་ཚེ་ཁ་རལ། ཕྱག་གི་ནག་པའི་  
གཤམ་མིང་ཞིག་ཡིན་པར་ལྟེ་དགེ་བྱང་...  
འཆོ་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་...  
སྐྱ་གྱི་བད་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་...  
འགའ་ཞིག་བཞོལ་བ་སྟོ་གསལ་མགྱིན་...  
པའི་ཀྱན་ལས་གསུངས།

ཕྱག་ཆེར། མདོག་ལ་བཟུས་ནས་  
བདགས་པའི་ག་བྱའི་གཤམ་མིང་ཞིག་ལྟེ།  
ལྟེ་དགེ་བྱང་འཆོ་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་...  
མཛད་པའི་སྐྱ་གྱི་བད་བཟུས་དང་...  
གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཞོལ་བ་སྟོ་...  
གསལ་མགྱིན་པའི་ཀྱན་ལས། ཕྱག་  
ཆེར་ནི། ཀླ་ཀ་རི་དཀར་སྐྱག་རིགས་  
གཉིས་ཀྱི་ཡ་བྱལ་སྐྱག་པོ་ག་བྱའི་གཤམ་  
མིང་ལྟེ། ཇེས་ཆེན་ནི་ག་བྱའི་སྐྱང་  
པའི་ཐོག་རུ་ཞོ་གཏོར་བ་ལྟར་དཀར་...  
ཐིག་ཡོད་པས་དེར་ཕྱག་གི་གཟུགས་སུ་

བཞོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ཕྱག་གི། གཉན་ཕྱག་སྐབས་སུ་ཕྱག་གི་  
ཞེས་ལུམ་བུ་ཕྱག་གི་མིང་དང་། སྐད་  
སྐྱང་སྐབས་སུ་ཕྱག་གི་ཞེས་གཅན་...  
གཟན་ཕྱག་གི་མིང་ལ་ཐོབ་པས་དེ་...  
གཉིས་སྐབས་ཐོབ་རུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་  
ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
འཛིན་ཕུན་ཆོག་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྐྱ་  
གྱན་བཟུང་དུ་སྐྱབ་པའི་ལག་ལེན་གྱན་...  
གསལ་སྐྱང་མཛད་ལས། གཉན་ཕྱག་  
སྐད་སྐྱང་སྐབས་སུ་མ་བཟུས་པར།  
ལུམ་བུ་ཕྱག་གི་གཅན་གཟན་ཕྱག་གི་...  
ནོར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱག་གཡ། དཔེ་ཀྱན་གྱི་སྐྱ་ནས་  
བདགས་པའི་སྐྱ་ཕྱག་གི་མིང་གི་རྣམ་...  
བྱངས་ཤིག་ལྟེ། ལྟེ་དགེ་བྱང་འཆོ་བ་  
གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྐྱ་གྱི་...  
བད་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་...  
བཞོལ་བ་སྟོ་གསལ་མགྱིན་པའི་ཀྱན་...  
ལས། ཕྱག་གི་མ་ནི་སྐྱ་ཕྱག་གི་མིང་  
གི་རྣམ་བྱངས་དེ། ཇེས་ཆེན་ནི་ཕྱག་  
གསལ་མ་དང་གཉན་སྐབས་འཛོམས་པའི་  
ཕྱར་དཔེ་དཔའ་པོ་ཕྱག་གི་གཡ་ཐབས་



ཅན་གྱི་གཟུགས་སུ་བཞུང་བའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷ་དང་གིས། རྒྱ་རྒྱ་ཆོ་རྒྱ་པ་ཞེས་  
པ་མདོག་ནག་ཅིང་རྒྱ་ལྗང་ཁབ་་་་་  
གཉིབས་པ་ལྷ་ལྷ་གིས་འདྲ་འཕྲ་བ་ཅན་  
ཞེས་གི་མིང་རྩ་།

[illegible]

ལྷ་ག་པོ། འཕུག་པའི་བད་རྟིང་པ་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བསྟན་འཛིན་ལ་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 རྒྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་ལ་  
 གསལ་ལས། ལྷ་ག་པོ་འཕུག་པའི་བད་  
 རྟིང་ལྟེ། ལྷ་བསྟུར་ལྷ་མས་ལྷ་ག་པོ་  
 དང་། ལྷ་མ་རྣམས་ཀྱིས་འཕུག་པོ་  
 བཞེད། གསར་རྟིང་བད་ཡི་ཁྱད་པར་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་དང་སྤྲོད།      གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དཀར་

གནད་མྱོང་ཕྱག་དུ་མ་ཐུན་ཐུན་ ཉི་དུམ་  
 དུམ་དུ་བཟུས་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བཟྱ་  
 འབུམ་པས་མཇད་པའི་ཆུད་བཞིན་...  
 དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ལྷོང་ནག ལྷ་བའི་མིང་གི་རྒྱུ་གངས་  
 རིག་སྟེ། ལྷུ་མས་པ་ཆེ་དབང་གིས།  
 ལྷ་བའི་ནང་ཁོག་སྟོང་པ་དང་། ལྷའི་  
 མདོག་ནག་པོ་ཡིན་པས་སྟོང་ནག་ཅེས་  
 ཀུང་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

[illegible]

རྣམས་ལ་བསྐྱེད་བཀྱར་ཕུལ་དེ་བྱས་པ།  
 བྱིད་རྣམས་སྤུལ་པའི་སྤྱེ་མཚེག་ལགས་  
 པས། སྤྱིགས་མའི་ཆེ་འགྲོ་དུག་སེམས་  
 ཅན་ནད་མང་ལངས་སྤྱོད་དབུལ། ཆེ་  
 ལ་པར་ཆད་མང་ཞིང་བྱད་པར་ནད་  
 མང་བའི་དུས་སུ། བད་ཐམས་ཅད་  
 བསྐྱེད་བཀྱར་དུ་འདུས། ཆོགས་ཆུང་ལ་  
 འོན་ཆེ་བ། རྟེན་སྤྱི་ལ་ཡན་ཆེ་བ།  
 གྲངས་ཉུང་ལ་རྒྱས་པ་ཆེ་བའི་གདམས་  
 པ་ཟབ་མོ་ཐུན་མང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལྟ་  
 དགོས། ཞེས་བཀའ་བསྐུལ་བས། སྤྲན་  
 པ་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་བསྐྱོས་མཛད་པས།  
 བད་གཞིའི་བསྐྱེད་ཆུལ་སེས་ཀྱང་། གཉེན་  
 པའི་སྤྲན་མང་པོ་མ་ཆོགས་ན། རྟེན་  
 སྤྱི་ཡན་ཆེ། སྤྲན་གཅིག་གིས་བད་མང་  
 པོ་འཛོམས་པ་མ་ཕྱུང་ནས། ཐམས་  
 ཅད་མགྱིན་གཅིག་དུ་གསལ་དེ། བདག་  
 ཅག་རྣམས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་བཞེད་ འོན་མ་  
 མཆིས་དེ། ལུ་རྒྱན་གྱི་རུ་པར་འབྱུང་  
 གནས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་འདི་ལྟ་བུ་  
 བཞུགས་པ་ལ་བྱས་སྤྱིག་པར་ལྷང་  
 བསྐྱེད། དེར་ཆོས་རྒྱལ་ཁྱོད་ནས་ལུ་  
 རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བསྐྱེད་བཀྱར་ཞབས་

རྟོག་འབྱུལ་བ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་  
 མཛད། ལུག་ལ་ཐོད་བྱད་བྱད་འཆལ་  
 བས་བྱས་པས། ལུ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་  
 དབྱེས་པའི་ཆུལ་གྱིས། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་  
 པོས་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བྱས་པ་ལྟགས།  
 འགྲོ་དུག་གི་གཙོ་བོ་མི་ལུས་ལས།  
 འབྱུང་བའི་བད་ཐམས་ཅད་ཆ་གྲང་  
 གཉིས་སུ་མ་འདུས་པ་མེད། དེའི་གཉེན་  
 པའི་སྤྲན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བསལ་དྲོད་  
 གཉིས་སུ་མ་འདུས་པ་མེད་པས། དེ་  
 ཡང་བསལ་སྤྲན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཅུད་  
 ནི། བདུད་རྩི་སྤྱང་རི་ཐུལ་པ་ཅན་ཞེས་  
 བྱ་བ་སྤྲན་བདུན་དུ་འདུས་ས། དེ་  
 ཡང་ད་ལྟ་མངའ་བདག་རྗེ་འབངས་  
 དང་། མ་འོངས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་  
 བདག་གིས་ལྟགས་པར་བསྐྱེད་གྱིས།  
 སྤྲན་འབྱིང་བྱ་སྤྱི་བའི་ཆོས་བཙོ་ལྟ་ལ།  
 མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་གནས་ཆེན་  
 མཆིམས་ལུ་དགེའུ་གངས་རིའི་རྩེ་  
 གསེགས་ས། གསུངས་ས། དེར་  
 མཚན་ཡོན་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱོད་པའི་ཆེ།  
 འཇའ་འོད་མེ་རྟོག་གི་ཆར་ལ་སྟགས་  
 རྩ་མཆར་བའི་ལྟས་མང་པོ་ཕྱུང་། དེ་



ཡི་གཡའ་གངས་མཚམས་སུ་འཇའ་་་་  
 འད་ལྷ་ལྷ་ཁྱ་ཆེལ་པ་ཞིག་འདུག དེར་  
 མཆོད་ཡོན་ཆེབས་གཞིལ་ནས་ཞབས་་་  
 ཐང་དུ་བྱོན་པས། ས་ཁོལ་མཐོ་བ་  
 གཅིག་དུ་ཐེབས་པ་ན། ལྷ་རྒྱན་རིན་  
 པ་ཆེས་དབྱ་ལྷ་ལྷད་ནས་སྤྱི་ལྷང་ཞིག་  
 ལ་ལྷག་འཆལ་ཞིང་འདུག དེའི་དུས་  
 ཆས་རྒྱལ་ཆེན་པོས་སྤྱི་འདི་ཙམ་ལྷས་  
 པས། འདི་ནི་ལྷར་ལྷས་པའི་བདུད་ཅི་  
 འཆི་སྤྱོད་སྤྱིང་མི་ཐུལ་པ་ཅན་ཞེས་བྱ་་་  
 བ་ཡིན་ཏེ། སྤྱིང་མི་ནི། ལྷན་འདི་  
 ལྷན་རེ་ལ་གསེར་གྱི་དྲང་ཅེ་སྤྱིང་མི།  
 ཐུལ་པ་ནི། འདིའི་ལ་མ་ལ་དུས་རྒྱུན་  
 དུ་དཔལ་གྱི་ཐུལ་པས་ཁྲབ་པའོ། འདི་  
 ནི་འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷག་གི་  
 ལྷན་ཆབ་ལས་འཁྲུངས་པ་ཏེ། འགྲོ་  
 བའི་གསལ་དམ་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྷར་རོ།

སྟོངས་ཆད།      ཅ་ཅ་སྟགས་ཕྱ་རྒྱ་  
 ཏུ་ཆད་ཏྟགས་སྟོན་ཀྱང་ང་ཐོ་སྟོང་གིས་  
 ཆ་བ་བྱས་པའི་ཆད་པའི་མིང་ལྟེ། གོང་  
 སྟོན་དཀོན་ཅིག་བདེ་ལྷགས་ཀྱིས་.....  
 མཇུག་པའི་ཐོད་དམར་ལས།      སྟོངས་

ཆད་ནི། ཕྱིར་རྒྱས་པའི་ཆད་ཉགས་  
སྟོན་ཀྱང་རྩ་ཐོན་ནང་སྟོངས་པ་དཔེར་ན་  
རྒྱལ་པ་སྟོངས་པ་ལུས་བརྒྱང་བ་ལྟར་...  
སྟོང་གིས་ཆ་བ་བྱས་པའི་དོན་ནི། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

[illegible]

ལྷོད་རིངས།                  དབྱགས་ལྷོད་ཏེ་  
 འཆངས་ནས་ལས་ལྷོད་ཁིངས་པ་ལྟ་...  
 བྱར་བྱར་པའི་དོན་ཏེ། ཞོང་མཐ་དཀོན་  
 ཅག་པདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཇད་པའི་པོད་...  
 དམར་ལས།        ལྷོད་རིངས་ཞེས་པ་གྲུན་  
 ལྷོད་ལྷོད་འབྲུགས་ནས།                  དབྱགས་

འཆངས་ལུས་སྤྲོད་ཁེངས་སྤྲོད་ཕུང་པའི་  
དེ་ནི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷོ་བུ་མ་གྱི་རྒྱུ་ལས་པ། བསེལ་སྤྲོད་གྲང་  
སར་སྤྲོད་པ་དང་། སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སར་  
སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆ་གྲང་འཆངས་པའི་ལོ་  
ལྷོ་བུ་མ་གྱི་ལྷོ་བུ་མ་དང་ལྷོ་བུ་མ་པའི་  
སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་པའི་མིང་ལྟེ། བཤད་པ་  
སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་ལས། གངས་ཅན་འཕྲིན་ལྷོ་བུ་  
མ་གྱི་སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་ལས། བསེལ་  
སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་དང་ལྷོ་བུ་མ་ལས། ལྷོ་བུ་མ་  
དེ་ལ་ཆ་བས་གྲང་པའི་དེ་དང་རྣམས་སེལ།  
བསེལ་བས་ཆ་བའི་དེ་དང་རྣམས་སེལ་ལོ་  
བར་ལྷོ་བུ་མ། ཅེས་གསུངས་པ་དང་།  
དེ་དང་དམར་དགེ་བསེལ་བསྤྲོད་འཆངས་ལོ་  
ལྷོ་བུ་མ་གྱིས་མཆད་པའི་དྲི་མེད་ལོ་  
སེལ་ལྷོ་བུ་མ་ལས། དང་པོ་ལྷོ་བུ་མ་གྱི་  
རྒྱུ་ལས་པ་ནི། གངས་ཅན་དེ་ལྟར་མཐོན་  
སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་དེ། བསེལ་བའི་སར་སྤྲོད་  
པ་ནི་སྤྲོད་པའི་ལྷོ་བུ་མ་དང་ལྷོ་བུ་མ་ལས་སྤྲོད་  
དུ་བསེལ་བས། གནས་དེར་སྤྲོད་པའི་  
བསེལ་སྤྲོད་པ་ནི་སྤྲོད་སར་སྤྲོད་པས་མཆོག་  
དུ་བཟང་ལ། གནས་དེར་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་  
གནས་མ་ཡིན་པར་སྤྲོད་པས་རྒྱུ་ལས་པ་ལོ་

དམན་པས་བདུ་བར་མི་བུ་ལོ། འཕྲིན་  
ལྷོ་བུ་མ་གྱི་སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་དང་ཆད་རིང་ལོ་  
སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་ནི་སྤྲོད་པའི་ལོ་  
ལྷོ་བུ་མ་དང་ལྷོ་བུ་མ་ལས་སྤྲོད་དུ་སྤྲོད་པས།  
གནས་དེར་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་ནི་སྤྲོད་  
སར་སྤྲོད་པས་མཆོག་དུ་བཟང་ལ།  
གནས་དེར་བསེལ་སྤྲོད་པ་ནི་གནས་མ་ལོ་  
ཡིན་པར་སྤྲོད་པས་རྒྱུ་ལས་པ་དམན་པར་  
འགྱུར་ལྷོ་བུ་མ་དང་བར་བུ་ལོ། འདི་ནི་  
ལྷོ་བུ་མ་དང་མན་ལྷོ་བུ་མ་ལས་ཅད་ལས་ལོ་  
ཡིན་ལྷོ་བུ་མ་གྱི་སྤྲོད་པ་རྒྱུ་ལས་པའི་ལྷོ་བུ་མ་  
བསྤྲོད་པས་སྤྲོད་དུ་གཤམ་ཆེ་བའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་གྱི་སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་ལོ།  
འདྲ་བའི་སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་  
སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལོ། ལྷོ་བུ་མ་  
དང་འཆངས་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལོ།  
པའི་སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་དང་ལྷོ་བུ་མ་དང་གཤམ་ཆེ་  
འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྤྲོད་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་  
པའི་རྒྱུ་ལས་པ། ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་གྱི་སྤྲོད་  
ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལོ་  
ལྷོ་བུ་མ་དེར་ཅེས་ཆོག་ནི། གངས་སྤྲོད་  
སྤྲོད་གངས་ལྷོ་བུ་མ་དང་ལྷོ་བུ་མ་ལྷོ་བུ་མ་ལོ་



པའི་ལུས་ལྷོ་བས་ལྷན་ཞིང་རྒྱུ་ལ་.....  
 པགས་པ་ལྷ་ཏིག་གི་གོས་གཡོར་པ་ལྷར་  
 རོད་ཆེས་མེར་གནས་པས་ལྷ་ཏིག་གོས་  
 ཅན་ཞེས་བརྟགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྷར་རོ།

ལྷོ་བས་འཕེལ་ནད། ལྷ་བ་འཕེལ་  
 པའི་རྟེན་ནད་ཅེས་འདོད་པ་དང་། ལྷ་  
 བ་ཟད་པས་འཕེལ་དགོས་ཀྱི་ནད་ཅེས་...  
 འདོད་པའི་ཕྱགས་དང་གཉིས་ཡོད་ཅེས་  
 སྐག་པོ་ལྷང་རིགས་བརྟན་དར་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་མན་ངག་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་.....  
 དཀར་གནས་བཀོལ་བ་རྣམ་རྒྱལ་གསེར་  
 མདོག་གི་ཕྱང་བ་ལས་གསུངས།

བརྟག་ཐབས། ནད་ཆ་གྲང་གང་ཡིན་  
 རོས་འཛིན་ཐུབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་...

ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྟེན་བཅུན་གཟུ་ཐོག་ཡོན་  
 ཏན་མགོན་པོ་གསར་མས་མཛད་པའི་...  
 ཆ་ལག་བཙ་བརྟན་གྱི་ཡ་གྲུལ་ཁོག་...  
 དབྱག་ཁྱང་ཆེན་ལྷིང་བ་ལས། བརྟག་  
 ཐབས་ནི་ནད་ཁོང་ན་ཡོད་པའི་རྟགས་...  
 ཕྱིར་འབྱུང་བ་དེ་རོས་འཛིན་ཅིང་ལྷན་...  
 པ་དེ་ལ་བརྟག་ཐབས་ཞེས་བྱ་ལྟེ། དེ་  
 ལ་ཉེས་པ་དང་རོས་ལྷ་ལྷན་པའི་བརྟག་...  
 ཐབས་དུག ངན་གཡོ་ལྷན་གྱིས་བརྟག་  
 པའི་ཐབས་བརྟན། ཐུང་ཐུང་ལྷ་  
 བཞིར་བརྟག་པ་བཞི་ལྟེ་བཙ་བརྟན།  
 གཡ་འགག་བཞིའི་བརྟག་པ་བཞི་ལྟེ་...  
 དྲིལ་བས་ཉེར་གཉིས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྷར་རོ།





བསྐྱ་གསུམ་མོ། དེ་དག་ལ་ཅི་འདྲི་བྱུང་  
 བ་མའི་རྩ་གསུམ་ཞེ་ན། རྩ་དྲུག་གི་  
 བྱང་ནས་འདི་གསུམ་པོ་གོ་རིམ་གྱི་བྱུ་  
 མ་ཡིན་པའི་བྱུར་དེ་ལྟར་བཟོ་དེ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ།

**ཐང་རམ།** ཐ་ཤོད་ཅེས་ས་ངན་ནམ་ཞིང་  
 ངན་གྱི་མིང་ཡིན་པས་དེར་སྐྱེས་པའི་  
 རམ་བུའི་མིང་ཉི། འཁྲུངས་དཔེ་ལས།  
 ཐ་རམ་ཞིང་ཤོད་ཐ་བ་དང་། ལམ་  
 ཁར་སྐྱེ་བས་ཐ་རམ་ཞེས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩ།

**ཐང་ཁྲག།** གསལ་ཐང་གིང་དང་འཕོ་  
 ལོ་ཡང་ཟེར་བའི་ཐང་ཀན་རྩིང་པ་ལས་  
 ཁྲག་ལྟར་འཛགས་པའི་ཆེ་ཁུ་དེ་ལ་ཐང་  
 ཁྲག་ཅེས་ཟེར་བ་དང་། སྐབས་འགར་  
 བ་སྐྱུའི་གབ་མིང་ལའང་ཐང་ཁྲག་ཅེས་  
 འཕྲུང་བས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།

**ཐང་ཅིག།** དུས་ལུན་ཐུང་ཅུ་ཞིག་གི་  
 མིང་ཉི། དེའི་ཆད་བཅི་ཐབས་ནི།  
 སྐབ་དཔོན་ལྷ་སྐབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རིམ་ལྟ་ལས། ཐང་ཅིག་ཡུངས་ཀར་  
 བསྐྱར་བ་ཅམ། ཞེས་དང་། མཛན་  
 པ་མཛོད་ལས། སྐད་ཅིག་མ་བརྒྱ་ཉི་

བྱ་ལ། དེ་ཡི་སྐད་ཅིག་དེ་དག་ཀྱང་།  
 དུག་ཅུ་ལ་ནི་ཐང་ཅིག་གོ ཡུད་ཅམ་  
 ཉིན་ཞག་སྐབ་ནམས། གོང་ནས་གོང་  
 དུ་སུམ་ཅུར་འཕྱར། ཞེས་དང་།  
 མཛོད་འབྲེལ་ལས། ཐང་ཅིག་ནི།  
 སྐར་མ་གཅིག་དང་སྐར་ཆ་སྟེ་དྲུག་གི་  
 ཡུན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ།

**ཐང་སྐྱེ།** རྩ་རི་གཡའ་གངས་ལྟ་བུ་  
 མཐོ་སར་སྐྱེས་པ་མ་ཡིན་པར་བདེ་ཐང་  
 དུ་སྐྱེ་བའི་སྐན་གྱི་རིགས་ཀྱི་མིང་ཉི།  
 དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་  
 འཕྱིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཐང་  
 སྐན་ཞེས་པ་ནི། ས་མཐོ་སར་སྐྱེས་པ་  
 མ་ཡིན་པར་ཐང་ལ་སྐྱེ་བའི་སྐན་ཉིག་ཏུ་  
 དང་། བ་ག་ཀ་ལྟ་བུ་ལ་ཟེར་དེ། དེ་  
 ལ་ནང་གསལ་སུ་དབྱེ་ན་ཅ་བ་དང་།  
 སྤང་པ། ལོ་མ། མེ་རྟོག་བཅས་འགྲོ་  
 བའི་རིགས་མཆིས་སོ། ཞེས་དང་།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྩི་མཛད་  
 རྟེན་ལྟེང་ལས། ཐང་ཞེས་པ་དང་ལུམ་  
 བུ་གཉིས་དོན་གཅིག ཅ་བ་ཀུས་གིང་





ཐལ་ཏྲེ། བ་སྐྱའི་ཅ་པའི་མིང་གི་ནམ་  
གངས་ཤིག་ཡིན་པར་ཤེས་ཏེ་སྤྲོད་སངས་་་་  
ཀུས་ཀྱི་མཚན་མཛད་པའི་མན་ངག་་་་  
ཀུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་སྤྲོད་ལས་གསུངས།

ཐལ་ཏྲེས། ལུག་ཏུ་སྐྱུག་པའི་མིང་གི་  
ནམ་གངས་ཤིག་ཏྲེ། མི་དབང་སངས་  
ཀུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀུད་ཀྱི་  
འགྲེལ་པ་པོ་རྒྱུ་སྤྲོད་པ་ལས། ཐལ་  
ཏྲེས་ཏྲེ་ལུག་ཏུ་སྐྱུག་པའི་མིང་རྩ་  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་

ཐལ་འབྲས། བ་སྐྱའི་བར་རྟིང་པ་  
ཏྲེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟླ་  
འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཚིག་ཏྲེར་མཁའི་དོན་  
གསལ་ལས། ཐལ་འབྲས་བ་སྐྱའི་བར་  
རྟིང་རྩ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་

ཐལ་ཚུ། བེ་དང་ལུམ་སྤྲོད་སྐྱུགས་  
མེར་བསྐྱུགས་པའི་ཐལ་བ་ལས་བཅོས་་་  
པའི་ཚུའི་མིང་ཏྲེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟླ་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བསྐྱུས་ཀྱན་  
གསལ་སྤྲོད་མཛད་ལས། ལུ་པ་ཐལ་  
ཚུའི་ལག་ལེན་ཐུན་མིང་དང་། ཐུན་

མིང་མ་ཡིན་ཀྱི་ཡི་ཁྱད་པར་བཟླ།  
བེ་དང་སེང་ལྷེང་ཆེར་མ་ཅན་ཤིང་་་་་་  
ནམས། བསྐྱུགས་ཐལ་དཀར་པོ་སྤྲོད་  
ནང་དུ་བཟུང་། སྐྱུག་སྐྱུགས་བསྐྱུས་  
པར་བཅུག་ལ་རྒྱང་སྐྱུགས་ཁར། བཞག་  
པའི་ཁ་ནས་ཆུ་གང་མ་འབྲུགས་བྲན།  
འཛག་བཞིན་རིམ་བྲན་ཞབས་སུ་སྤྲོད་་་  
གཙང་བཟེད། ཀྱི་ཚུའི་རོ་ལྷན་མར་  
ནག་ལྟར་འཛག་གང་། ཁྱུར་གདུས་  
ལ་སྐྱུགས་པར་བྱས་པས་འབྱུང་། ཡང་  
ན་ཐང་ཤིང་སྤྲོད་ཀྱིས་བསྐྱུགས་ཐལ་ལ།  
གོང་བཞིན་བྱས་པས་འབབ་ཆེ་རྩ་་་་་་  
མཚར་འབྱུར། ཡང་ན་ལུམ་སྤྲོད་སྐྱུག་  
འདྲ་ཚོགས་པ་ཅན། ལུམ་སྤྲོད་ཏྲེ་ལྱད་  
པ་འམ་ཏྲེ་ཁྱུས་ཟེར། བསྐྱུགས་ཐལ་  
གོང་ལྟར་བཅུས་པ་དཀར་ལ་དུངས།  
ཀྱི་ཚུའི་རོ་ལྷན་རྩ་འཛམ་རྫོད་སྤྲོད་་་  
ལྷན། དེ་ལྟར་ཐལ་ཚུ་ལྷན་མ་འབྲུལ་  
སྐྱུག་ཡང་། ལུ་སྐྱུ་སྤང་ཡང་མི་བསྐྱུས་  
སྤྲོད་ཞེད་ཆེ། ཆུ་བཞིན་ཁྱུ་བ་པར་  
བྱ་བཟང་པོ་ནམས། མ་གཏོགས་མི་  
བྱུ་ལག་འཛག་དམ་པ་གཅེས། ལྷན་  
དུ་མ་བྱུ་གུར་ཀྱང་ལུམ་སྤྲོད་དེ།

ཞུགས་པ་རྟོལ་ཇ་མར་རྒྱང་བཟེད་ནང་...  
 དུ་བསྐྱེད། ཚན་ཆེ་ཡུན་བསྐྱེད་ས་སྤྱང་  
 ས་ཚ་ཞུན་ནི། མཛེ་ཚུའི་དབྱིབས་  
 འདྲ་ཀྱ་ཚུའི་རོ་ལྷན་གང་། ཐལ་དབྱས་  
 ཆགས་པ་ཁྱད་མེད་ཞུན་དང་འདྲ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐིག་བ། བླ་མ་ན་གནས་པའི་བྱེད་ཞིག་  
 གི་མིང་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། ལུག་  
 རྩ་གྱི་མིང་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་གཉིས་...  
 མཆིས་ཏེ། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཏྲན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞེའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། ཐིག་བ་ནི། བླ་མ་ན་གནས་པའི་  
 བྱེད་མདོག་སྤྱི་སྤྱི་མཐུག་ཅེ་ནག་པོ་...  
 ཞིག་གོ་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ས་སྤྱི་  
 པའི་ཏ་ཀུན་དགའ་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་ལེགས་པར་བཤད་པ་རིན་...  
 ས་ཆེའི་གཏེར་ལས། རྒྱང་མ་བསད་  
 པའི་ཐིག་བ་ལྟར། སྤྱི་གས་དང་བྱལ་བའི་  
 སྤྱི་བ་ཐོབ། ཅེས་པའི་འབྲེལ་པར།  
 བླ་མ་འདབས་ཤིག་ན་ཐིག་བ་སྤྱི་ལུག་...  
 རྩ་པོ་མ་གཉིས་བཟུང་ཆང་བྱས་ནས་  
 བསྐྱད་ཡོད་པ་ལ། སྤྱི་ཀ་བཙལ་བའི་

རྒྱང་ལ་བསགས་ཡོད་པ་དེ་ཐིག་བ་མ་དེ་  
 ལ་སྤྱང་དུ་བཅུག ས་དེ་གཞན་དུ་སྤྱང་  
 བས། ཐིག་རང་གི་གནས་སུ་ལྷག་བས།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱང་ལ་ཟླ་ས་ཞེའོ། ཐིག་བ་  
 མ་དེས་བདག་གིས་རྒྱང་བཟེད་ཀྱང་མ་...  
 ཟླ་ཞེས་སྤྱི་ཀྱང་མ་ཉན་པར་དེ་ཁྱོས་...  
 བས་རྒྱང་མ་ཐིག་བ་མ་ལ་བརྒྱངས་པས་...  
 དེ་གི་བར་གྱུར་ཏོ། དེའི་ཐིག་ལ་ཡང་  
 དབྱིད་ཀ་རྒྱང་བསགས་པ་རྣམས་སྤྱི་མ་...  
 བཞེན་ཐམས་ཅད་བསྐྱམས་བས། རྒྱང་  
 རྒྱར་སྤྱང་བ་ལ་ལུག་རྩ་དེས་བརྒྱགས་...  
 པས། ཀྱི་མ་བདག་གི་སྤྱི་གས་མ་དེ་  
 སྤྱི་མེད་པ་ཞིག་གོ་སྤྱི་མ་དུ་ཤེས་ཏེ་...  
 སེམས་སྤྱི་བ་ན་གྱིས་རྩ་བ་ན། བླ་མ་  
 དེའི་ལྷ་གཞོན་རྒྱ་འགའ་ཞིག་གིས་འདི་  
 སྤྱི་ཅེས། བླ་མ་ལ་གནས་པའི་ཐིག་བ་  
 ནི། འདབ་མ་ཁྱ་པོ་མིག་དམར་བ།  
 ལེགས་ཏེས་རྣམ་པར་མི་དབྱུད་པར།  
 རྒྱང་མ་བསད་ནས་སྤྱི་བ་བྱེད། ཅེས་  
 གསུངས་པའང་མཆིས་པས་སྤྱི་དབྱུད་  
 ལྷན་དག་གིས་དབྱུད་ཅིག  
 ཐིག་ཚག་ བད་ཀྱི་རྒྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་  
 བརྒྱགས་པའི་པགས་བད་གདུག་པ་ཅན་



ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། ལྟ་བུལ་རིན་ཆེན་སྒྲིང་  
 བས་མཛད་པའི་ཆུ་མེར་ནག་པའི་.....  
 བཅོས་བདེ་བ་ལྟར་སྟེར་ལས། ཐིག་  
 ནག་ཅེས། ཆུ་མེར་ནག་པོ་ལུས་ལ་  
 རྒྱས་ནས་བགས་པའི་སྟེང་དུ་ག་རོ་ནག་  
 པོར་འབྲུང་བའི་གས་དཀར་བའི་བགས་  
 ནད་གདུག་པ་ཅན་ཞིག་ལྟེ། འདི་ཉིད་  
 ལྟ་གདོན་དང་འདྲེན་ན་བགས་མཛེ་.....  
 ཅུ་འབྲུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཐིག་ལེ། རྒྱས་པའི་ཁམས་དཀར་པའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། རྩེགས་  
 ཆེན་པ་བཟུན་འཛིན་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་མཛོན་བཛྲོད་ལེགས་བཤད་  
 གཟེར་གྱི་ལྟེ་མིག་ལས། ཐིག་ལེ་ས་  
 བོན་བྱང་སེམས་དཀར། དབང་པོར་  
 འགྲོ་དང་ཁམས་དཀར་པོ། ལྟ་བུ་  
 རྒྱས་པའི་ཁྲ་བའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཐིག་ལེ་དཀར་དམར། རྒྱས་པ་དང་  
 བྱད་མེད་གཉིས་གྱི་ཁམས་དཀར་དམར་  
 གཉིས་གྱི་མིང་ལྟེ། ཀམ་པ་རང་བྱུང་  
 རྩེ་རྩེས་མཛད་པའི་ཟབ་མ་ནང་གི་དོན་  
 ལས། ཐིག་ལེའི་དྲངས་ནི་དཀར་

དམར་གཉིས། དཀར་ཆ་དབྱ་མའི་  
 ཡར་སྒྲ་ན། ཏམ་གྱི་རང་བཞིན་ཡུངས་  
 ཀར་ཅམ། དཀར་ལ་སྒྲམ་པ་སེལ་དང་  
 མཆུངས། ཡ་ལས་ཐོབ་པ་ཀུན་གྱི་  
 མཆོག་དམར་ཆ་རྩ་གསུམ་འདུས་མདོ་  
 ན། དམར་གསལ་ལྟོད་མའི་མེ་འདྲ་བ།  
 ས་བྱང་ཡག་མའི་རང་བཞིན་ཏེ།

དབྱད་དང་ཐིག་ལེ་ཞེས་བྱང་བཤད།  
 དེ་གཉིས་ཀུན་གཞི་སྟག་རྒྱང་བརྟེན།  
 བྱང་རྒྱབ་སྟེང་པའི་རོ་བོ་ཞེས། ཏམ་  
 འབྲུང་རྩེ་རྩེ་མཁའ་འགྲོར་གསུངས།  
 དེར་བརྟེན་སྟགས་བྱང་དངས་སྟགས་...  
 གཉིས། དམར་ཆ་མེས་བཟུད་གྱེན་  
 འགྲོ་ལ། དཀར་པོ་སྟེ་བོ་ནས་འག་  
 འགྲོ་ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བཟུན་འཛིན་བུན་ཆོགས་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཐིག་ལེ་  
 བྱང་སེམས་དཀར་དམར་དང་། རྩེང་  
 པའི་དོན་དང་སྒྲར་ཐིག་ལེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐིག་ལེ་དར་ཡ་ཀན། དངལ་ཆུའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་

དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་པ་ལ་  
 ཆོག་ས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲོར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་པ་ལ་  
 ལས། རྒྱ་མཚན་རལ་གྱི་རིག་གཙོད་  
 དང་། བདུད་ཅི་དར་ཨ་ཀན་མཚལ་  
 རྒྱ། བསེལ་བྱེད་གངས་ཀྱི་ཁྱུང་ཚོད་  
 དང་། ཐིག་ལེ་དར་ཨ་ཀན་རྒྱ་བསེལ་  
 གནམ་གྱི་བྱ་ཁྱུང་དཀར་པོ་དང་།  
 དབང་ཕུག་ཐིག་ལེ་རབ་གཡོ་བ། ཕུག་  
 རྒྱ་ཞི་བྱེད་ཆུའི་མཚན་དཀར། བསེལ་  
 ཆོན་གངས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ཀྱུན་ཁི་  
 རང་བཞིན་རྒྱ་གཟུགས་ཅན། ཕུགས་  
 གྱི་དུར་ཕག་མཚན་པོ་དང་། འཕགས་  
 བྱེད་རྒྱལ་པོ་མཚལ་གྱི་བྱ། བདུད་ཅི་  
 གངས་ཀྱི་མེང་གེ་དང་། བདུད་ཅི་  
 དར་ཀན་བདུད་ཅིའི་རྒྱུན། གནམ་  
 ཕུགས་རྩི་རྩེའི་ཁབ་རིང་དང་། མཚལ་  
 རྒྱུས་བདུད་ཅི་རྒྱ་བའི་ཕྱིལ། དུག་རལ་  
 འབར་བ་ཅི་དགུ་དང་། བདུད་ཅི་  
 བདུད་རྒྱལ་བཙུད་ཀྱིས་ལེན། རྩིས་ཀྱི་  
 རྩི་རྩི་པ་ལམ་རྣམས། དཔུལ་ཆུའི་གཤ་  
 མིང་ཤེས་པར་གྱིས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཐིག་ལེ་མེ་རྩྭ་གི་གོང་བུའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གངས་ཤིག་ཤི། ཕུགས་ཕྱེད་ལས། མེ་  
 རྩྭ་གང་ཁ་མ་བྱེ་བ་གོང་བུར་གནས་  
 པ་ལ་ཐིག་དང་ཐིག་ཞེས་གྲང་བཤད་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུག་པོའི་རྒྱ། ར་ཐུག་དང་། ཕུག་  
 ཐུག་ལྟ་བུ་དུད་འགྲོ་འགྲོ་ཅན་གྱི་རྩི་  
 མིང་ཤི། རྩི་བུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་  
 རྩི་རྩིས་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་  
 བསེལ་ལས། ཐུག་པའི་ར་ཐི། དུད་  
 འགྲོ་འགྲོ་ཅན་གྱི་རྩི། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཐུན་ཁྱུང་། མཚན་གྱི་ཐུན་ཆད་ཉུང་དུ་  
 གཏོང་དགོས་པའི་དོན་ཉི། རྩི་བུར་  
 མཁར་བས་མཛད་པའི་ཞལ་གདམས་  
 ཉུང་གི་ཐིག་ལེ་ལས། བད་མ་ཞུས་  
 མནར་ཞིང་ན་ཆོད་ཆས། རྒྱུན་རིང་དུ་  
 བ་བའི་བད་པ་དང་། ལར་མེ་རྩིད་  
 ཉམས་པའི་གང་ཟག་ལ། མཚན་ཐུན་  
 ཁྱུང་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་བྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུན་མཛང་མཁྱིམ་པ། བད་གཞི་  
 མཁྱིམ་པ་དང་། མེ་རྩིད་མཁྱིམ་པ།



ཐུན་གསུམ་རིལ་བུ།      ཅ་ལྷ་རྣམས་  
ཐུན་གཅིག་དང་།      རབ་ས་བུ་གསུམ་

བུ་ཕ་གཅིག་      ཆ་བ་གསུམ་བུ་ཕ་གཅིག་  
 བུ་ཕ་པའི་སྤྱར་ལྷའི་སྤྱན་གྱི་མིང་ལྟེ། བྱི་  
 མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ལས།      རྒྱ་ཚ་རྒྱམ་  
 ཚ་ལྷེ་ལྱང་ཁ་རུ་ཚ།      ཅཔས་རུ་ཚ་  
 དང་ར་ཚ་ཤིང་ཆ་དང་།      མངོ་ཚ་  
 ཐལ་ཚ་ཡ་བཟླ་ར་དང་།      ཆ་བ་གསུམ་  
 དང་འབྲས་བུ་གསུམ་པོ་རྣམས།      བུ་ཕ་  
 གསུམ་ཆ་མཉམ་བུ་རམ་རིལ་བུ་རྒྱལ།  
 ལྷེན་སྤྱན་མངལ་སྤྱན་ཁག་སྤྱན་ཐལ་.....  
 བར་སྒྲིག་      ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བྱར་མ།      བད་ལྷེང་དུ་དབྱག་ནས་ཉེས་  
 སྤྱན་ཕྱིར་བསལ་བར་བྱེད་པའི་ཆ་བྱད་  
 ཕྱིའི་མིང་ལྟེ།      གོང་སྤྱན་དཀོན་ཅག་  
 བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་.....  
 དམར་ལས།      བྱར་མ་ཞེས་དབྱས་  
 གཙང་གི་སྒྲིང་ཡིན་ཏེ།      སྤྱན་ཁྱིམ་ལ་  
 སྤྱན་གྱི་བྱར་མ་ཞེས་དང་།      ཟས་ཁྱིམ་  
 ལ་ཟས་ཀྱི་བྱར་མ་ཞེས་བཤད་པས་.....  
 མཚོན་རྒྱས་པ་ལྟར་ལས།      འདྲིར་ལྱས་  
 ཀྱི་གནས་གང་དུ་བད་ཡོད་ས་དེར་.....  
 དབྱག་ནས་ཉེས་སྤྱན་རྣམས་ཕྱིར་བསལ་  
 བར་བྱེད་པའི་ཆ་བྱད་མིག་བྱར་དང་།  
 ལྷེང་བྱར།      རྒྱ་བྱར་སྒྲིགས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་





ཐང་ཆེར་རུས་ཆང་། ལུག་པ་ལ་  
གཉིས་ལོན་པ་ལ་ཐོང་པ་དང་། ལུག་  
མ་ལ་གཉིས་ལོན་པ་ལ་ཆེར་མ་ཞེས་་་་  
ཟེར་བས་དེ་གཉིས་ཀྱི་རུས་པ་ས་ས་་་་  
ནས་བྱབས་རིལ་ཆོན་པ་རེ་ཆོམ་བརྟུང་  
བྱས་ལ། ནས་ཆན་གྱི་ནང་དུ་བཞེས་  
པའི་ཆང་བཟུལ་བ་དེ་ལངས་པ་དང་་་  
རུས་ཁྲས་བསངས་པའི་ཆང་གི་མིང་་་་  
རྩ་།

ཐོད་ལེ་ཀོར། ཏ་མིག་གི་མིང་གི་  
ནམ་གངས་མིག་ཟྱེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཞེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཁ་ཏྲི་  
ག་དང་ཀ་ཀོ་ཏེག ཐོད་ལེ་ཀོར་དང་  
ཁུ་དཀར་ནམས། ཏ་མིག་མིང་གི་ནམ་  
གངས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།

ཐོར་ནད། མན་ངག་ཀྱུད་ཀྱིས་ཉེས་  
གསུམ་གས་བ་སྐགས་སྐབས་བརྟ་་་་་  
བཞེའི་ཁོངས་སུ་བཟུ་མི་བྱབ་པ་སྐད་་་  
འགགས་སྐགས་ཐོར་བུའི་ནད་གས་བའི་  
ལེའུ་བརྟ་དགྱེ་ལྷགས་གཅིག་དུ་བཟུས་་  
པའི་ཐེ་ཆན་གྱི་ཐུ་མིང་ཞིག

ཐོར་བུའི་རྒྱང་། རྒྱང་ནད་རིགས་  
དང་གནས་སྐགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་མ་་་་་  
འདུས་པ་ཁ་ཐོར་དུ་གནས་མིང་།  
ཆད་གཞུག་སྐགས་ལ་ལྟང་བའི་རྒྱང་་་་  
ནད་ཉྱེས་ཆུང་དུའི་མིང་ཟྱེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཞེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་་་་  
ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་  
གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་  
ལས། ཐོར་བུའི་རྒྱང་གི་ཁ་ཐོར་དུ།  
གནས་པའི་རྒྱང་ནད་ཆུང་དུའི་མིང་།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།

མཐའ་འཁོབ། ཐུར་མཐའ་འཁོབ་  
ཅས་པའི་དོན་ལ་ས་ཆོགས་ཀྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ནས་བཤད་པ་དང་། ཆོས་ཆོགས་  
ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཤད་པ་སྐགས་་  
མི་འདྲ་བ་མཆིས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་་་་  
བཟང་སྟན་དཀོན་པའི་ཡུལ་གྱི་མིང་དུ་  
གོ་དགོས་ཏེ། དཔལ་སྐངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་་་་  
ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀྱུད་བཞེའི་་་་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། མཐའ་འཁོབ་ནི།  
གཞི་གསུམ་སྐགས་དམ་པའི་ཆོས་མ་་་  
དར་བའི་ཡུལ་ལ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་མཐའ་་

འཁོབ་དང་། འཁོར་རྣམ་པ་བཞི་མི་  
 རྒྱ་བའི་ཡུལ་ལ་ས་ཆོགས་ཀྱི་མཐའ་.....  
 འཁོབ། རང་ལ་ཡི་གེ་མེད་ཅིང་གཞན་  
 གྱི་སྐད་ཡིག་སྟོད་མི་ཤེས་པའི་ཡུལ་ལ་...  
 རིག་གནས་ཀྱི་མཐའ་འཁོབ། གསེར་  
 དངུལ་ཟངས་ལྷགས་སྟགས་སྟོད་མི་ཤེས་  
 པའི་ཡུལ་ལ་བཟོ་ཡི་མཐའ་འཁོབ་ ཅེས་  
 བཤད་པ་སྟགས་མཆིས་ཀྱང་སྐབས་.....  
 འདིར་བཟང་སྟན་རྒྱས་ལྡན་དགོན་ པའི་  
 ཡུལ་ཆེ་གེ་མོ་སྤྱི་མིང་ལ་འཇུག་.....  
 དགོས་སྟེ། ཞེས་དང་། སྟག་པོ་ལྷང་  
 རིགས་བཟླ་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་བད་བཀོལ་རྣམ་ཀྱལ་ཨ་རུའི་...  
 ཐྱིང་བའི་མཛེས་ཀྱན་ལས། མཐའ་  
 འཁོབ་ནི། འཁོར་རྣམ་བཞི་མི་རྒྱ་བའི་  
 ཡུལ་དེ་ས་ཆོགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་  
 མཐའ་འཁོབ་དང་། གཞི་གསུམ་མ་  
 དར་བའི་ཡུལ་དེ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་དབང་...  
 དུ་བྱས་པའི་མཐའ་འཁོབ་དུ་བཞུག་...  
 ཀྱང་། འདིར་པོད་ཡུལ་མཚན་གཞིར་  
 བཟུང་བ་ལྟར་སྟན་རྒྱས་ལྡན་དགོན་...  
 པའི་ཡུལ་གྱི་ཐམས་ཅད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཐིང་ནག་ཁྲིས་པ། དཔེ་རྒྱན་གྱི་  
 སྟོན་ནས་བཏགས་པའི་པོང་ང་ནག་པོའི་...  
 གཤ་མིང་ཞིག་ཏུ། ཐེ་དགེ་བྱང་  
 འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་...  
 སྟན་གྱི་བད་བཟུས་དང་གཤ་མིང་.....  
 འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྟོ་གསལ་མགྱིན་...  
 པའི་རྒྱན་ལས། མཐིང་ནག་ཁྲིས་པ་ནི་  
 པོང་ང་ནག་པོའི་གཤ་མིང་ཏུ། ཇེས་  
 ཆོག་ནི་པོང་ང་ནག་པོའི་མེ་རྟོག་གི་...  
 མདོག་མཐིང་ནག་ཡིན་ཞིང་དཔེ་པོང་...  
 ང་ཁྲིས་པའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཐིང་རིལ། རྒྱ་བའི་རིགས་སུ་  
 མདོག་དཀར་ལ་མཆུ་དང་རྒྱང་པ་.....  
 དམར་པོ་ཅན་ཆེ་ཆུང་ལྷག་རྟན་ཅམ་...  
 ཞིག་གི་མིང་ཏུ། འདིའི་སྐད་འཇམ་ལ་  
 དལ་བར་འབྱེན་པས་དགུན་དུས་རྒྱ་.....  
 ཁམས་མཁལ་རུའི་འཕར་ཆུལ་དང་.....  
 དཔེ་བྱར་བ་ཡང་མཆིས་སྟེ།

མཐིང་བྱན། རྟོ་མཐིང་གི་ཁ་བྱན་ལ་  
 བཞེད་པ་ཞིག་དང་། ཐུག་མའི་ཕྱི་རྩ་  
 ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་...  
 པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་...



ཉེ། འབྲུག་པ་ཀྱན་མཆོན་པ་དྲུག་དཀར་  
 པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་བཤད་པ་  
 གཞན་ལ་ཡན་པའི་གཏེར་ལས། མཐོང་  
 རྒྱུ་ནི། འགའ་ཞིག་གིས་ཚུན་དོ་  
 མཐོང་གི་ཁ་རྒྱུན་ནམ་པར་རྒྱུན་ལ་རྩིས་  
 འཛིན་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱུག་  
 མ་གཞིན་རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱིས་བཞུར་བ་ལ་  
 རྩིས་འཛིན་པར་མཆོས་ཀྱང་། རང་  
 ལུགས་ཅ་སྤྱོད་དང་དེ་ནད་ཀྱི་སྐབས་  
 སུ་མཐོང་དོའི་ཕྱི་ཕྱིར་མ་པར་རྒྱུན་  
 དང་། མ་ནད་སྐབས་སྤྱུག་མ་གཞིན་  
 རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱི་ཡིན་པས་སྐབས་ཐོབ་བུའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཐུལ་འཕྲོག་ཀྱང་མཐུལ་གྱང་མཐུལ་  
 ཐད་ན་གནས་པའི་འཕར་ཅུའི་མིང་ཉེ།  
 མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། ཀྱང་  
 པའི་མཐུལ་དུ་བཞག་འདྲ་མཐུལ་འཕྲོག་  
 གཉིས། ཞེས་དང་། སྤྱོད་དཔོན་  
 དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱུད་  
 པ་ལས། ཀྱང་པའི་མཐུལ་ན་གྱང་མ་  
 ཡིས། ཐད་ཀ་ན་ནི་མཐུལ་འཕྲོག་པ།  
 གནད་ཡོད་ཅེས་ནི་རྣམ་བཤད་པ། དེ་  
 ལུག་གནད་ཀྱི་འཆི་བར་འགྱུར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཐོང་གང་། མཐོང་པོང་དང་མཐུལ་མ་  
 གཉིས་ཤད་དེ་བརྒྱུད་པའི་བར་གྱི་ཆ་  
 ཤས་དེའི་གང་གི་མིང་ཉེ། མི་ཡམ་  
 རྣམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་བྱང་  
 རྒྱུ་ལུ་ཐིག་ལས། ཚུན་རྒྱུག་དག་  
 གམ་སར་མ་བརྒྱུ་གཉིས་ལ། མཐོང་  
 གང་ཞེས་བྱ་མཐོང་མཐུལ་ཤད་བརྒྱུད་  
 པའི། བར་ཆད་ཉིད་དུ་རྣམ་པར་  
 བཞད་པ་ཉེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མཐོང་བ་ཆུ། ནད་པའི་དྲི་ཆུའི་  
 མདོག་དང་ལྷ་བ་སྐྱེས་ཀྱི་རྟགས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ནད་གང་ཡིན་གསལ་བར་  
 མཐོང་ཐུབ་པའི་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་མིང་  
 ཉེ། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩིས། ཆ་  
 གངས་སྐྱེས་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་ཡི།  
 ནད་དྲི་ཆུའི་སྒྲི་ནས་ཤན་འབྱེད་ཅིང་།  
 དོན་འབྲུལ་མེད་ཁ་དམར་གདགས་རུས་  
 པའི། རོ་མཆར་བའི་ཆུ་ལ་བརྟག་པར་  
 གཅེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འཐོང་འཕྲོས་བཅོས། འཐོང་པོ་  
 ཞེས་ཀྱང་པ་ཞུ་བའི་མིང་ཡིན་པས།  
 འདིར་ཟས་སྒྲན་གཅིག་གཏོང་དུས་  
 གཅིག་བཞག་ཉེ་འཐོང་འཕྲོས་ལྟར་བྱེད་  
 དགོས་པའི་དཔེ་དོན་སྤྱར་བ་ཞིག



ད་ཀྱང་། སྤལ་ཆོགས་ཡོ་འཁྱོག་ཅན་དུ་  
 འགྱུར་བའི་སྤལ་རུས་ཀྱི་ནད་ཅིག་གི་...  
 མིང་ལྟེ། དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་ཀྱིས་  
 བཟླ་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། ད་ཀྱང་ནི། སྤལ་པའི་ཆོགས་  
 དང་ཅ་དཀར་ལ་ནད་ལྷགས་ནས་སྤལ་  
 ཆོགས་ཕྱིར་དབྱེ་བའམ་ནང་དུ་གྲག་...  
 པའི་སྤལ་རུས་ཀྱི་ནད་ཅིག་ལྟེ། བང་  
 གསེས་སྤྱ་དབྱེ་ན་རྒྱང་ནད་ད་ཀྱང་དང་།  
 མཁལ་ནད་ད་ཀྱང་གཉིས་མཆིས་སྤ།  
 རིས་ཆོག་ནི་ནད་དེ་ལ་རྩ་མང་པའི་...  
 བར་དུ་ལུས་ལ་ཞེན་ཞིང་གནས་པའི་...  
 སྤལ་ནད་ཀྱང་པོར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ད་...  
 ཀྱང་ཞེས་བཟླ་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ད་ཀྱང་གཉིས། ད་ཀྱང་ཕྱིར་དབྱེ་  
 དང་ནང་གྲག་གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།  
 ད་ཕྱིད་དཀར་པོ། ཕྱ་ཚེད་སྤྱག་པའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། འབྲུངས་  
 དཔེ་ལས། ད་ཕྱིད་དཀར་པོ་ཞེས་བྱ་  
 བ། གངས་རི་མཚོན་པའི་རྩ་ལས་སྤྱེ།  
 ལྷག་པ་འདུལ་བའི་དར་ཡ་ཀན། ཕྱ་  
 ཚེད་སྤྱག་པ་ཞེས་བྱང་བྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ད་ཕྱིད་སྤྱག་པོ། གངས་སྤལ་གྱི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བརྒྱད་ལེན་  
 བདེ་བའི་དཔག་བསམ་དུ། རྒྱ་གཙང་  
 གཙང་ཆེན་ད་ཕྱིད་དེས། ད་ཕྱིད་  
 ལྷག་པོ་གངས་རྩངས་རྣམས། དོན་  
 གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་  
 དང་། གངས་ལས་བྱང་བའི་ཀུན་རོ།



གཉལ་མཇུག་ཐུང་ཞིང་མཆུ་ཞིང་གཤ།  
བཅད་ན་ཆེལ་ཕུའི་རང་བཞིན་ཅན།  
ད་ཕྱིད་ཐུག་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ད་ཚུར། མཆུར་དཀར་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་་་་  
མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་བྱེང་ལས།  
ད་ཚུར་ནི་ཚུར་རིགས་བཞི་ཡོད་པའི་་་  
ཚུར་དཀར་པ་ཡིན་ལ། འདི་ལ་ཡི་གེ་  
མ་དག་པས་ད་ཚུར་དང་དར་ཚུར་ས་་་  
སར་ཡོད་པའི་བྱི་མའི་མཐའ་རྟེན་གྱི་ར་  
དོར་བས་ནོར་བ་མང་དུ་འདུག འདི་  
ནི་དཀར་ཚུར། སེར་ཚུར། བཀ་ཚུར་  
བྱེར་བའི་མིང་ཐོག་འཕུལ་བྱེད་གྱི་ད་དེ་  
ལ་ཚུར་མིང་སྟུར་བ་ཡིན། དར་ཚུར་  
ཞེས་པའི་ད་ལ་མཐའ་རྟེན་ར་སྟུར་བ་ནི་  
ཆ་ལའི་མིང་ཡིན་པས་མ་ནོར་དགོས།  
ཞེས་དང་། ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་  
ཐོན་ཀྱན་བཅུད་དུ་སྟུབ་པའི་ལས་གྱི་ཆ་  
ག་ཀྱན་གསལ་སྟངས་མཛོད་ལས། ད་  
ཚུར་མཆུར་དཀར་སེལ་འདྲ་ཡིན་པ་་་་  
དང་། དར་ཚུར་ཆ་ལ་དུ་མ་སྟེང་ཆའི་

རིགས། འདི་གསུམ་ཡི་གེ་མ་དག་  
ནོར་མང་སྟངས་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

དང་ག་འགག་སྟུར་ཁ་བས་གྱི་དགའ་  
བ་རོལ་བ་ལ་འཇུག་པའི་སྟོབ་དེ་་་་  
འཕུལ་དུ་འགག་པ་ལྟར་ཡི་ག་མེད་བར་  
ཐུར་པའི་དོན་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། དང་ག་  
འགག་དང་ཡི་ག་འགག་བས་ལ་སྟོབ་  
སྟངས་མེད་པའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

དང་ག་མི་བདེ། ཡ་བ་མི་བདེ་བར་  
ཐུར་པའི་དོན་ཏེ། དཔལ་ཐུངས་  
དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
རབ་བྱས་གྱིས་མཛད་པའི་ཐུད་བཞིའི་་  
དགའ་འབྲེལ་ལས། དང་ག་མི་བདེ་  
ཞེས། ཡ་བ་མི་བདེ་བར་ཐུར་པའི་དོན་  
ནོ། དེའི་བྱ་མཆན་ནི་ཁ་བས་ལ་དང་  
ག་འབྲུང་བའི་བྱ་ནི་ཡ་བ་ཡིན་པའི་་་  
ཐུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དང་པའི་རོ་གསུམ། རོ་དུག་པའི་

གྱི་རིམ་ལ་བརྟུན་ནས་བརྟགས་པའི་...  
 མངར་བ་དང་། སྤྱར་བ། ལན་ཆ་བ་  
 གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་ལྟེ། བཟ་འབུམ་  
 པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་...  
 འབྲེལ་ལས། དང་པོའི་རྩ་གསུམ་ནི།  
 མངར་སྤྱར་ལན་ཆ་གསུམ་མ། དེ་  
 དག་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་དང་པོའི་རྩ་གསུམ་...  
 ཞེ་ན། རྩ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་འདི་  
 གསུམ་གྱི་རིམ་དང་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་...  
 དེ་ལྟར་བཙོང་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

དན་ད་རྩ་གསུམ་། མིང་དང་དེའི་  
 འབུས་བུའི་མདོག་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཡིན་...  
 པས་འདིར་སྤྱ་བཟུས་པ་ལྟེ། ཀམ་པ་  
 རང་བྱུང་དོན་ཆེས། དན་ད་རྩ་གསུམ་པོ་ནི།  
 དན་ད་ཞེས་དེ་སྤྱི་མཐོང་མིང་དང་།  
 རྩ་གསུམ་པོ་ཞེས་མདོག་ནག་པོ་ལ་འཇུག་...  
 པས་སྐབས་འདིར་དན་ད་རིགས་གསུམ་  
 གྱི་ཡ་གྲུལ་ནག་པོའི་མིང་དུ་འཇུག་ལྟེ་...  
 མིང་དང་འབུས་བུ་གཉིས་ཀྱི་མིང་...  
 གཅིག་དུ་འདྲེན་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

དན་རྩ་གསུམ་ དན་ད་རྩ་གསུམ་པོའི་སྤྱ་བཟུས་

པ།

དམ་ཅན་སྤྱ་རྩ་། དཔེ་རྒྱན་གྱི་སྤྱ་  
 བཟུས་བརྟགས་པའི་དོན་ལ་ལྷང་ལྷང་བུའི་...  
 གལ་མིང་ཞིག་ལྟེ། ལྟེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་  
 གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྱ་གྱི་...  
 བད་བཟུས་དང་གལ་མིང་འགའ་ཞིག་...  
 བརྟུན་པ་སྤྱི་གསལ་མགྱིན་པའི་རྒྱན་...  
 ལས། དམ་ཅན་སྤྱ་རྩ་དོན་ལ་ལྷང་  
 ལྷང་བུའི་གལ་མིང་ལྟེ། དེས་ཆོག་ནི་  
 དམ་ཅན་དོན་ཆེ་ལེགས་པའི་བརྟགས་...  
 གནས་རྒྱ་གར་ན་ལ་ལྷང་ལྷང་བུ་ཞེས་...  
 ཟུར་བཞི་དང་ལེགས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་...  
 བྲག་རི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་དང་...  
 དབྱིབས་འདྲ་བ་ལ་དཔེ་དམ་ཅན་སྤྱ་རྩ་  
 རུ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

དམ་སྤྱི། བན་ཐུགས་ལས་མཐའ་ལོག་  
 པས་དམ་ཆོག་ཉམས་ནས་ཤེ་འཕྲོས་སྤྱི་...  
 ཅན་གྱི་འདྲེན་གྱར་པའི་མིང་།

དར་གྱི་དབྱངས་ཐག་བརྒྱ་གསུམ་།  
 གྲུང་པའི་ཆེ་ཞབས་ནས་མགྱིན་པའི་...  
 ནང་བརྒྱད་དེ་ཁོང་པའི་ནང་གི་དོན་...  
 སྤྱད་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་དཀར་གཙ་ཆེ་



བ་བཅུ་གསུམ་གྱི་བཅུ་མ་མིང་ལྟེ། མན་  
ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། བླ་ཆ་དར་  
གྱི་དཔུངས་ཐག་བཅུ་གསུམ་ལྟེ། རྩེ་  
ཞབས་ལས་ཕུང་སྒྲིལ་ནང་ན་མར།

རྒྱུང་གི་ཆ་བཞི་སྒྲིལ་དང་རྒྱ་མར་.....  
འབྲེལ། མཁྲིས་པའི་ཆ་བཞི་སྒྲིལ་ལང་...  
མཆིན་མཁྲིས་འབྲེལ། བད་ཀན་ཆ་  
བཞི་པོ་མཆིན་མཁྲིས་ལྷང་འབྲེལ།  
འདུས་པའི་ཆ་གཅིག་བསམ་སེར་འབྲེལ་  
བ་ཡོད། ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟེན་རྒྱུ་རྩེ།

དར་ཆེན། རྒྱ་གར་ནག་ནས་ཕུང་  
པའི་དར་ཉིན་མོ་བདེ་ལོགས་ཞེས་སྲིད་...  
དུ་འདྲིམ་གང་སྒྲིལ་ཁ་ཆར་ལྷག་པ།  
ཞེང་དུ་གྲུ་གང་སྒྲིལ་ཁ་རིས་ལྷག་པ།  
ལོགས་སུ་བཀྲིས་རྟགས་བརྒྱུད་དང་རྒྱལ་  
སྲིད་སྒྲིལ་བདུན་གྱིས་བརྒྱན་པ་དེ་ལ་ཟེར་  
ཞེས་དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་...  
འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་  
པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་.....  
གསུངས།

དར་ཐོད་ཆེན། རེ་ལྷག་པའི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་.....

མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁྲིའི་དོན་གསལ་ལས། བདུད་  
ཆེ་བལ་ཅན་གསུམ་པོ་དང་། གནམ་  
གྱི་རལ་ཆེན་ཤོག་ཤིང་པ། མན་ལག་  
ཐག་གཅིད་ཤོག་ལུས་པ། ར་དུག་རེ་  
ལྷག་དུ་དུ་ཤིག་པོ་དང་དུག་ནག་པོ་དར་  
ཐོད་ཅན། རྒྱལ་པོ་ལ་ཐོད་ཅན་རྣམས་  
ནི། རེ་ལྷག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལོན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟེན་རྒྱུ་རྩེ།

དར་བ། རོ་མ་མ་བསྐྱལ་བ་བསྐྱེད་ས་  
ནས་མར་བརྟན་ཆར་བའི་རྩེས་གྱི་ཤང་...  
མ་རུང་ཟད་རུལ་ཉམས་ལྷན་པ་དེ་དང་།  
དེ་བསྐྱལ་ནས་གོང་ཕུར་འདྲིལ་བ་དེ་.....  
གཉིས་ཀའི་མིང་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་...  
ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་ལྟེ། དཔལ་  
སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་...  
ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་...  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། དར་བ་ནི་  
རོ་མ་མ་བསྐྱལ་བ་ཞིག་གཅིག་བཞིག་...  
ནས་དཀྲོག་པའི་སྒྲིལ་པོ་བརྟན་ལུལ་གྱི་  
ཤང་མ་རུང་ཟད་རུལ་པའི་ཉམས་དང་...  
ལྷན་པ་དེ་དང་། གང་གི་ཤང་མ་དེ་  
བསྐྱལ་ནས་གོང་ཕུར་འདྲིལ་བ་དེ་.....

གཉིས་ཀའི་མིང་ཡིན་པས་སྐབས་ཐོབ་  
 ཏུ་གོ་དགོས་ཏེ། ཅ་ཀྱང་མཁྱིམ་བས་  
 སྐབས་ཀྱི་དར་བ་ནི་ཤང་མ་བསྐྱལ་ནས་  
 གོང་ཕུར་འདྲིལ་བ་ཡུལ་འགར་ཕུར་བ་  
 ཟེར་བ་དེ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཕྱི་ཀྱང་  
 ཅ་མདོའི་ནང་གི་དར་བ་ནི་འོ་མ་མ་  
 བསྐྱལ་བར་དགོག་པའི་ཤང་མ་དེ་ལ་  
 འཇུག་པར་སེས་དགོས་ཏེ། གཅིག་ནི་  
 ཟས་ཀྱི་ཁོངས་དང་། གཅིག་ནི་སྐྱམ་ཀྱི་  
 ཁོངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དར་སྒྲུབ། ཅ་ལ་དཀར་པོའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་སེག

དར་རྩ། གྲང་པའི་རྩ་དར་གྱི་ཕྱིང་ན་  
 གནས་པའི་ཁྱག་རྩ་པའི་རྩའི་མིང་།

དར་རྩྭ། ཅ་ལ་དཀར་པོའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་སེག་ཏེ། འདི་ལ་ཡིག་མ་  
 དག་པ་འགར་དའི་མཐའ་རྟེན་ར་དོར་  
 བས་མཆུར་དཀར་གྱི་མིང་དུ་བཅས་  
 པའང་མཆིས་པས་མ་ནོར་བ་དགོས་  
 སེང་། ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་ན་ད་  
 རྩུ་གྱིས་སྐབས་སུ་བཤད་ཡོད་པས་  
 དེར་གཞིགས་སེག

དར་ག། བྱང་དང་ཕོ་བའི་ནང་ལྗེབས་  
 སུ་ཆགས་པའི་སྤྱི་པགས་མདོག་དཀར་  
 ཞིང་འཇམ་ལ་མཐེགས་པ་ཞིག་གི་མིང་།

དིག་པ། ལེགས་ཕུར་སྐད་ཀྱི་རྟོག་  
 ཅས་པ་ངན་པའི་སྐད་དོད་ཕུར་ཆག་  
 པས་མི་སྒྲིན་པ་ལ་དིག་པ་ཟེར་ཞེས་  
 སྤྱགས་སྟན་ལ་རྩ་རིན་ཆེན་བཀྲ་སེས་  
 ཀྱིས་མཇད་པའི་བད་གསར་རྩྭ་གི་  
 བཤད་པ་ལི་སེའི་གྲར་ཁང་ལས་  
 གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྐད་ཀྱི་  
 སྤྱི་གསལ་པོར་འདོན་མི་བུབ་པའམ་  
 སྐད་ཤར་ཤར་དུ་མི་ཐོན་པའི་མིང་ལ་  
 ཡང་འཇུག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཇད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། དིག་པ་  
 སྤྱི་མི་གསལ་བ་དང་། ཤར་ཤར་སྐད་  
 མི་ཐོན་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

དིང་བྱི་བར་མ། ར་མཉེའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་སེག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཇད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་



ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ར་མ་  
 བག་དང་ལུག་མ་བག དིང་ཁྱི་བར་  
 མ་འོ་མ་མེད། ར་མཉེའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་སྤྱི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་  
 ཏུ་བ་གཉིས། འདྲ་བ་རྒྱ་མཚན་ཏུ་  
 བྱས་ནས་བཏགས་པའི་ཕ་བ་དགོ་དགོ་  
 དང་། ས་རྩི་ཀ་གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།  
 ཏུ་ཏུ་རྩི་ལྷག ལུ་གུ་མེད་གི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་མེག་ཏེ། དེའུ་དམར་  
 དགོ་བཤེས་བཟུན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་་་་  
 ཀྱིས་མཇུང་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཉེ་  
 ཉེ་མེད་དང་ཉེ་རེ་མེད་། ཀླང་གཙོ་  
 སྤྱིས་མ་རྣམ་འབང་བ། ལུ་གུ་མེད་  
 དང་ཅ་ཀླང་བ། ཏུ་ཏུ་རྩི་ལྷག་ལུ་གུ་  
 མེད་། ཡིབ་མེད་རྣམ་པར་ལྷག་མེད་བ།  
 རྣམ་མཁའ་ས་ལེ་ཕག་ལྷང་བ། ཕག་  
 གདོང་བཅད་འཁྱར་བཅད་འཁྱར་རྒྱལ།  
 ཏུག་པ་བཅད་འཁྱར་བཅད་འཁྱར་་་་  
 གཙོ། ཅུ་འབྱུང་གསང་བའི་སྒྲན་  
 གཙོག་རྣམས། ལུ་གུ་མེད་གི་མིང་ཡིན་  
 བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་  
 ཏུ་ཏུ་ཤ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དེ།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཏུ་བཟུར་ན། ཐུར་བྱེད་  
 ཅེས་འབྱུར་བས་སྐག་པོ་དང་། གར་  
 སྐག་ལ་འཇུག་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་  
 སྤྱིས་དཀར་དང་། སེའུ་གཉིས་ལ་  
 འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་ཏུ་གོ་བར་་་་་  
 བྱེད།

ཏུག ཁར་སང་ན་ལུས་སྤྱག་ལ་གནོད་  
 པའི་རྩས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་ཏེ། དཔལ་སྤྱངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཇིན་འཕྱིན་ལས་་་  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇུང་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། ཏུག་ནི། འཇིག་  
 ཉེན་ཁམས་འདིར་སྒྲན་དང་ཏུག་ཅེས་་་  
 ཕན་གནོད་ཀྱི་དཔོན་པོ་གཉིས་ལ་ས་་་  
 སར་སྤྱི་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་པས་་་་  
 འདི་སྒྲན་ནི། འདི་ཏུག་གོ་ཞེས་མཐའ་  
 གཙོག་ཏུ་བཇོད་མི་རུས་མེད་། དཔེར་  
 བ། ཕན་པའི་ལས་བྱེད་པ་ལ་བཏུད་ཅི་  
 དང་སྒྲན། གནོད་པའི་ལས་བྱེད་པ་ལ་  
 ཉེས་པ་དང་ཏུག་ཅེས་བྱེད་ཡང་དེ་་་་  
 གོམས་པའི་ངག་རྒྱན་ཏུ་ཆགས་པ་ལས་  
 ཐམས་ཅད་ཏུ་ཆོག་དེ་མི་འབྱུར་བ་ནི་་་  
 མ་ཡིན་ཏེ། ཏུག་ཏུ་གྲགས་པའི་བཅན་  
 ཏུག་ཀྱང་མ་བྱས་ཐོས་ན་ལུས་སྤྱངས་་་

འཕེལ་བའི་བདུད་ཅི་ལྟར་འགྱུར་བ་...  
 དང་། གསལ་གྱི་གྲགས་པའི་འོ་མ་  
 ཡང་སྒྲིག་ཆགས་སྤུལ་ལ་དུག་དངོས་...  
 འགྱུར་བ་ལྟར། མི་ལའང་སྒྲིགས་གྱི་  
 དབང་གིས་དུག་དུ་གྲགས་པ་རྣམས་...  
 ཀྱང་སྒྲིག་དུ་འགྱུར་ཞིང་། གསལ་གྱི་  
 གྲགས་པའི་ཟས་ཀྱང་སྒྲིག་གྱི་དབང་...  
 གིས་དུག་དུ་འགྱུར་བས་དེས་ན་བཞེན་  
 རྟེན་མ་རྟེན་དང་། གོམས་མ་གོམས་  
 གྱི་དབང་གིས་ཡན་གནོད་གྱི་རྒྱས་པ་...  
 འབྱེན་པ་ནི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་...  
 རྩབ་པར་གནས་ཤིང་དུག་དང་སྒྲིག་...  
 གཞི་མཐུན་ཡིན་པས་སྒྲིག་གྱི་མཁས་...  
 དབང་རྣམས་གིས་གསལ་བ་དང་། གསལ་  
 བ་མ་ཡིན་པ་དག་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་...  
 ཐབས་འཕྲུལ་དུ་མ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།  
 འོན་ཀྱང་འདིར་དུག་ཅེས་བཤད་པ་ནི།  
 དངོས་སམ་གྱུར་པའམ་སྤྱར་བ་བཅས་...  
 འདི་དག་ལ་རྒྱས་པ་ལྟག་པོ་ཡོད་པ་...  
 རྣམས་གིས་མི་ལྟས་གྱི་འབྱུང་ཁམས་...  
 དཀྱུག་ཅིང་ཆབས་ཆེ་ན་སྒྲིག་ཀྱང་...  
 འདོར་བར་བྱེད་པ། ཅུང་ན་ལྟས་  
 མེམས་ལ་གནོད་ཅིང་སྤྱག་བསྐལ་བར་...

བྱེད་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་དང་། སྤྱི་བ་  
 དཔོན་དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་པའི་སྤྱིང་པོ་བསྐྱས་པ་ལས།  
 མདུན་གྱི་སྤྱིང་དང་མ་ལྟ་གྱི་ལྟ་  
 རྒྱས་གདོན་ཟས་ཉིན་གཉིད་ཉིལ། ལྟས་  
 ཟུངས་གནོད་པར་བྱས་པས་ན། དེ་  
 བས་གནོད་པའི་དུག་ཅེས་བཤད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་དང་། ཟུར་མཁར་བ་  
 མཉམ་ཉིད་དོ་རྗེས་དུག་བཅས་འཆི་...  
 མེད་སྒྲིག་གཏེར་ལས། དུག་ཅེས་  
 འཕྲུག་སྒྲི་མང་ཡང་སྐབས་འདིར་མི་...  
 ལྟས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ལྟལ་དུས་...  
 ཟས་སྤྱད་སྤྱི་དང་། རྩད་པར་དུ་མི་  
 ཁོང་དུ་སོང་ན་ལྟས་སྒྲིག་ལ་གནོད་པའི་  
 རྩས་ཡོངས་གྱི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

དུག་ལྟ། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་  
 སྤང་། གཏི་ཐུག་ང་རྒྱལ། ཐུག་  
 དོག་བཅས་ལྟའི་བསྐྱས་མིང་རྟེ།  
 དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་  
 འབྱེན་ལས་རབ་རྒྱས་གིས་མཛད་པའི་...  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། དུག་  
 ལྟ་ནི། འདོད་པའི་ཡན་ཏན་ཀུན་ལ་



ཆགས་པ་ལ་འདྲ་ཆགས་ཞེས་ཟེར་.....  
 བས་དེ་དང་གཅིག ངར་འཛིན་གྱིས་  
 སྤྲོས་གཞན་ལ་ཞེ་ནས་སྤང་བ་ལ་ཞེ་.....  
 སྤང་ཞེས་ཟེར་བས་དེ་དང་གཉིས།  
 རྟེན་གྱི་ལ་སྤང་དྲོམ་མ་རྟེན་ནས་...  
 མགོ་མྱངས་པ་ལ་གཏི་མུག་ཅེས་ཟེར་...  
 བས་དེ་དང་གསུམ། གྱུན་གྱི་ནང་ནས་  
 ང་ཙམ་སྟུང་ཞིང་གཞན་ནམས་ཁྱད་དུ་...  
 གསེད་པའི་གྱུན་སྤྲོང་ངན་པ་ལ་ང་རྒྱལ་  
 ཞེས་ཟེར་བས་དེ་དང་བཞི། རང་དང་  
 མཉམ་གྱིས་དྲིགས་པའི་གཞན་གྱི་ཡོན་...  
 ཏན་སྟགས་ལ་མི་དགའ་བའི་བསམ་སྤྲོ་  
 ངན་པ་ལ་ཕྱག་དྲིག་ཅེས་ཟེར་བས་དེ་...  
 དང་ལྷ་ལ་ཏྲན་མྱངས་དུག་ལྷ་ཞེས་ཟེར་  
 རྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

དུག་ཐབས། བད་དེས་དུག་མ་  
 ཡོན་ཡང་བད་དྲིགས་དུག་བད་ལྟར་སྟན་  
 པའི་བད་གྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ལྷུངས་  
 དཔོན་ཀྲུ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དགའ་འགྲེལ་ལས། དུག་ཐབས་ནི།  
 བད་གཞི་དུག་མ་ཡོན་ཡང་དྲིགས་དུག་  
 བད་ལྟར་སྟན་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།  
 དུག་སྤང་། མེ་རྟོག་དུག་ཅན་གྱི་རྩ་  
 སྤང་མས་བསགས་པའི་སྤང་རྩའི་མིང་...  
 ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
 འཛིན་ཕྱུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་...  
 མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས། དུག་སྤང་ནི་སྤང་  
 སྟན་ཡང་ཟེར་ལ་རྩ་སྟན་དང་དུག་སྤང་  
 ཡང་ཟེར་བས་འདི་མེ་རྟོག་དུག་ཅན་གྱི་  
 རྩ་འབྲས་བཟུས་ལ་བསགས་པ་ཡོན་...  
 པས། ལྷུངས་ན་འཕྲལ་དུ་བཟི་ཞིང་  
 ལྷུས་པ་དང་། འཐམ་པ། ཁ་ལྷེ་སྤྲོད་  
 པ། མིག་ཟི་བ། སྤང་བ་འཁྲལ་བ།  
 མཆུ་སྤངས་པ་སྟགས་འབྱུང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

དུག་སྤྲུལ་སྤྲུལ་པའི་ཁ་རྒྱན།  
 དཔེ་རྒྱན་གྱི་སྟོན་ནས་བདྲགས་པའི་རྒྱ་...  
 དུག་པའི་གཤམ་མིང་ཞིག་ལྟེ། ལྷེ་དགེ་  
 དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕྲེལ་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་སྟན་གྱི་བད་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་...  
 འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྟོན་གསལ་མགྱུན་  
 པའི་རྒྱན་ལས། དུག་སྤྲུལ་སྤྲུལ་པའི་ཁ་  
 རྒྱན་ནི་རྒྱ་རུག་པའི་གཤམ་མིང་ལྟེ།  
 རས་ཆོག་ནི་རྒྱ་རུག་གི་ལོ་མ་སྤྲུལ་པའི་

ལག་པ་ལྟར་དང་། ཅ་བ་སྤྱལ་མཐུག་  
ལྟར་ཡོད་པས་དཔེ་སྤྱལ་དང་སྤྱལ་པའི་  
གཟུགས་སུ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

དུག་མེད་བོང་ང་གསུམ། བོང་ང་  
དཀར་པོ་དང་། བོང་ང་མེར་པོ།  
བོང་ང་དམར་པོ་གསུམ་གྱི་བསྐྱུས་མིང་  
ཏྲེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱུན་  
འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་  
མེད་སྤེལ་བྲེང་གི་བསྐྱུས་དོན་གསལ་...  
བཀོལ་ལས། བོང་ང་དཀར་མེར་  
དམར་བ་ལ། དུག་མེད་བོང་ང་འམ་  
སྐན་གསུམ་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

དུག་རིལ། དུག་རིལ་གྱི་སྦྱར་བ་འདི་  
ལ་སྦྱོན་གྱི་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱིས་.....  
བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མཆིས་པས་དེ་...  
དག་གསུར་གནས་སྒོ་དང་ལུན་པ་དག་...  
གིས་དབྱད་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་སྦྱགས་  
བསྐྱུས་སུ་བཀོད་ན། རྒྱུམས་པ་ཆེ་  
དབང་གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་...  
ཀྱི་འབྲེལ་པ་ནམ་བཤད་བདེ་བའི་.....  
འདོད་འཇོ་ལས། སྐན་ཆེན་གྱི་རིལ་བྱ་

དང་གོང་སྐན་གཉིས་ལྟག་སྦྱད་དུ་.....  
བཏང་བར་གསུངས་པ་དང་། སྒྲིང་  
སྦྱད་ཉི་ཐང་སྒོ་བཟང་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་  
མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
ལས། སྐན་མ་ཁྱ་ན་དུག་རིལ་ཉི་ཐུང་  
ལྟ་དང་། རྒྱུམ་ཆ་བཞི་ཐང་གཉིས་  
ལྟག་པར་སྦྱད་ནས་བཏང་བར་བྱའོ།  
ཞེས་དང་། དར་མོ་སྐན་རམས་པ་སྒོ་  
བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་  
གསེར་རྒྱན་ལས། ཅ་བ་གསུམ་དང་  
སྐན་ཆེན་བཏང་ན་མཚོག་དུ་ཡན་པ་...  
ཡོན་པས་དབྱང་གཉིས་སམ་དགོང་.....  
ཞོགས་ས་སར་བཏང་བར་བྱའོ། ཞེས་  
དང་། གོང་སྐན་དགོན་ཅོག་བདེ་ལེའ་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས།  
དུག་རིལ་ནི་སྐན་ཆེན་ཅ་གཅིག་ལ་ཨ་...  
ཏུ་བཏུན་འགྱུར་གྱི་སྦྱར་ནས་གོང་སྐན་...  
དང་ལྟག་སྦྱད་དུ་བཏང་བའོ། ཞེས་  
དང་། རྡེ་སྦྱང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་  
མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
པོ་སྦྱོན་ལས། སྐན་མ་ཁྱ་ན་བཅན་དུག་  
གི་རིལ་བྱ་ནི་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་.....



མང་ཙམ་མཆིས་ཀྱང་སྒྲན་ཆེན་ལ་ཀ་རུ་  
ར་བདུན་འགྱུར་བཏང་། སྒྲ་པི་པོ་བ་  
རིས་སྒྲན་ཆེན་ཉིས་འགྱུར་བྱས་པ་.....  
གཉིས་ལྷག་པ་སྟེད་པ། ཞེས་གསུངས་  
པས་སྟེད་དཔྱད་ལྷན་དག་གིས་དཔྱད་...  
ཅིག

དུག་གསུམ། འདྲོད་ཆགས་དང་།  
ཞེ་སྤང་། གཏི་མུག་གསུམ་གྱི་བཟུས་  
མིང་ལྟེ། སྤྱང་ཆེན་རབ་འཛམས་ལས།  
འདྲོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་གསུམ།  
འདི་དག་འཇིག་རྟེན་དུག་གསུམ་ལྟེ།  
བཙུམ་ལྷན་སངས་རྒྱུ་དུག་མི་མངའ།  
སངས་རྒྱུ་བདེན་པས་དུག་བཙུམ་མི།  
ཞེས་དང་། དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཉམ་མེད་ལྟ་རྒྱུས། འདྲོད་ཆགས་  
དང་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་གསུམ། འདིས་  
ཐར་པའི་སྤྱག་འཕྲོགས་དུག་གསུམ་.....  
ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
གཞན་ཡང་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་མ་ལེར་...  
སྤྱགས་སུ་དུག་གསུམ་ཞེས་བཙུམ་དུག་  
སེར་པོ་དང་། བོང་དུག་དཀར་པོ།  
ར་དུག་སྟེན་པོ་བཙུམ་རང་རང་གི་དུག་  
གས་ཆེ་ཆུང་དང་མེ་རྟོག་གི་དབྱེ་བའི་...

བཙུམ་དུག་རིགས་གསུམ་གྱི་མིང་ལའང་  
འཇུག་པར་སྤྱང་བས་སྒྲ་བས་ཐོབ་དུ་གོ་  
བར་བྱའོ།

དུག་གསུམ་ནད། རྒྱང་མཁྱིས་བད་  
ཀན་གསུམ་གྱི་ལྷི་མིང་ཞིག་ལྟེ།  
དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཇིན་...  
འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། དུག་  
གསུམ་ནད་ནི། ཐར་པའི་སྤྱག་གཙོད་  
པའི་དུག་གསུམ་ནི་འདྲོད་ཆགས་ཞེ་...  
སྤང་གཏི་མུག་གསུམ་མིན་ཞིང་། དུག་  
དེ་གསུམ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རྣམ་པ་...  
གསུམ་ནི། འདྲོད་ཆགས་ལས་རྒྱང་  
དང་། ཞེ་སྤང་ལས་མཁྱིས་པ། གཏི་  
མུག་ལས་བད་ཀན་ནི། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

དུགས། ནད་རང་རང་ལ་ཡན་པའི་  
རྒྱས་གང་ཞིག་ནད་དམིགས་སྤྱང་དུ་...  
སྤྱར་དགོས་པའི་སྒྲན་གྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཇིན་འཕྱིན་...  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་...  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། དུགས་ནི།  
ནད་རང་རང་ལ་ཡན་པའི་རྒྱས་གང་...

ཞིག་ལུས་ཀྱི་ནད་དམིགས་སྟེང་དུ་སྤྱར་  
བ་ལ་དུགས་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ནང་  
གསེས་སུ་དབྱེ་ན་བསེལ་དུགས་དང་།  
རྫོང་དུགས་གཉིས་མཆིས་སོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དུང་ཅན་མ། རྟེ་འག་མན་གྱི་ཅ  
དབུ་མའི་མིང་།

དུང་ཐོད་བཅིངས་པའི་སྒྲོན་པ།  
དཔེ་ཀྱན་གྱི་སྒྲོ་ནས་བདགས་པའི་རེ་  
ལྷག་པའི་གབ་མིང་ཞིག་ཏེ། རྟེ་དགེ་  
དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་  
པའི་སྤྲན་གྱི་བད་བསྐྱས་དང་གབ་མིང་  
འགའ་ཞིག་བརྒྱལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྱིན་  
པའི་ཀྱན་ལས། དུང་ཐོད་བཅིངས་པའི་  
སྒྲོན་པ་ནི་རེ་ལྷག་པའི་གབ་མིང་ཞིག་  
ཏེ། རེས་ཆོག་ནི་རེ་ལྷག་པའི་མེ་རྟག་  
དཀར་པོ་དུང་ཐོད་བཅིངས་པ་ལྟར་  
ཡོད་པས་དེ་ལ་དཔེ་སྒྲོན་པའི་གཟུགས་  
སུ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

དུང་འགྲུའི་མེ། གི་ལྷི་གི་གབ་མིང་  
ཞིག་ཏེ། རྟེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་  
འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྲན་གྱི་བད་

བསྐྱས་དང་གབ་མིང་འགའ་ཞིག་  
བརྒྱལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྱིན་པའི་ཀྱན་  
ལས། དུང་འགྲུའི་མེ་ནི་གི་ལྷི་གི་གབ་  
མིང་ཞིག་ཏེ། རེས་ཆོག་ནི་ལེམས་  
ཚོངས་མིང་མགོ་པོ་མཐུར་དུ་དུང་ནས་  
འགྲོ་བ་ལ་དུང་འགྲོ་ཞེས་ཟེར་བས་  
སྐབས་འདིར་བ་ལང་སྐགས་གནག་  
ལྷགས་ཀྱི་རིགས་ལ་འཇུག་པ་དང་།  
འདིའི་སྐབས་ཀྱི་མེ་ནི་མཁྱིས་པ་ལ་ཐོབ་  
ཏེ་དེའི་ཀྱ་མཆན་ནི་མཁྱིས་པས་ཟས་  
སྒྲིམ་ན་མས་འཇུ་བར་བྱེད་ཅིང་མེ་དང་  
མཐུན་པའི་ལས་བྱེད་པས་ན་མེ་ཞེས་  
ཟེར་བས་དངོས་གནག་ལྷགས་གང་ཞིག་  
གི་མཁྱིས་པའི་ནང་ནས་བྱང་བའི་གི་ལྷི་  
རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དུང་པ་རྫོན་པ། ལྷགས་པ་གཙོ་  
སྐབས་སྤར་མནམ་བྱེད་ཀྱི་དུང་པ་རྫོན་  
པའི་མིང་ཏེ། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་  
ལས། ཡུང་བ་ལྗང་རྩིས་བ་སྤྱ་དང་།  
ཀྱ་སྤྱེགས་ཅན་དན་དཀར་པོ་དང་།  
འབྲས་བུ་གསུམ་གྱི་དུང་པས་བདུག་  
ཞེས་པ་འདི་ཡང་དུང་རྫོན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



དུད་པ་རལ་པ། མེ་བུས་པའི་དུད་པ་  
ཁང་པར་ཆགས་པའི་རལ་པ་འདྲ་བ་  
དེའི་མིང་རྩི།

དུར་ཐོད་ཐལ་བ། མི་མེ་པའི་དུར་  
ཁྱི་མགོ་ཐོད་ལ་མང་ལུས་པ་ཆར་ཉིས་  
གདུངས་ནས་མདོག་དཀར་པོ་ཞག་ཆོ་  
མེད་པ་དེ་མེར་རྒྱས་ལྷན་བསྐྱེགས་པའི་  
ཐལ་པའི་མིང་།

དུར་བ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དུ་དུམ།  
དེ་བུར་ཆག་པ་ལྟེ། ཐོད་གྱི་སྐད་དུ་  
བསྐྱར་ན་འཆོ་ཅན་ཞེས་འགྱུར་བར་  
དཔལ་ཐུངས་སི་དུས་མཛད་པའི་འཆོ་  
མེད་མཛོད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

དུས་དུག དགུན་ཆ་ར་བ་མིན་དུག་  
ཆ་བ་ནས་འགོ་བཟུང་ལྟེ་ཆ་བ་གཉིས་  
རེ་ལ་དུས་རེ་བུས་པའི་དུག་གི་མིང་ལྟེ།  
མཐོན་དཔུང་ཆ་བའི་ཀྲལ་པོ་ལས།  
དགུན་ཆ་ར་བ་ནས་བཟུང་ལྟེ། རིམ་  
བཞིན་དུས་མི་དུག་ཏུ་འགྱུར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

དེ་བ་ད་རུ། ལེགས་ཐུར་སྐད་ཀྱི་ཤུག་  
པ་ཅན་དན་གྱི་མིང་ལྟེ། ཐོད་གྱི་སྐད་  
དུ་བསྐྱར་ན་ལྷའི་དྲིའམ་སྤྲོས་ཞེས་

འགྱུར་རྟེ། ཐུམས་པ་ཆོ་དབང་གིས་  
མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
ནམ་བཤད་བདེ་བའི་འདོད་འཇོ་ལས།  
དེ་བ་ད་རུ་ནི། ལྷའི་དྲིའམ་སྤྲོས་ཞེས་  
པར་འགྱུར་རྟེ་ཤུག་པ་ཅན་དན་ནི།

ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་དྲེ་  
བ་ད་རུ་ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་བས་དོན་ཅིག་  
དེད་དཔོན། བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་

ནས་བཏགས་པའི་ཨ་རུ་མཆུ་རིང་གི་  
གལ་མིང་ཞིག་ལྟེ། དཔལ་ཐུངས་  
དཔོན་ཀམ་བལྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་  
རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀྱུད་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། དེད་དཔོན་ནི།

གནའ་དུས་ཀྱི་མཆོའི་ཕྱི་རྩལ་དུ་ནོར་  
བྱ་ལེན་མཁན་ཆོང་པ་མང་པོ་ལྟ་  
གཟིངས་ཀྱི་ནང་གཞུག་དུས་ལམ་སྒྲ་  
འདྲན་མཁན་གྱི་མིང་ཡིན་པ་དང་།

གཞན་ཡང་བྱང་སེམས་སྐྱེས་ཀྱི་མིང་  
ལ་འཇུག་ཀྱང་གང་ལྟར་ལམ་སྒྲ་འདྲན་  
མཁན་གྱི་མིང་ཡིན་ན་ཡང་སྐབས་

འདིར་བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་  
པའི་བཤལ་གྱི་ལམ་སྒྲ་འདྲན་མཁན་ཏེ་  
རི་ཏ་ཀ་ཡང་བེར་བ། ཨ་རུ་མཆུ་

སྒྱུང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་པ་  
ནི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

དེབ། ཤོག་གུའི་དཔེ་དེབ་སྐགས་ལ་  
འཇུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་མ་དང་སྐབས་  
པ་སྐགས་ཀྱི་ཕྱིང་དུ་བཞག་པའི་ཤིང་གི་  
བྱང་དང་ཕྱིང་པ་ལྟ་བུའི་མ་ཆས་ཀྱི་  
མིང་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ་སངས་ཀྱས་ཀྱི་  
མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱང་གྱི་  
འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱུ་ལྟར་པ་ལས། དེབ་  
ཅེས་བྱ་བ་ལ་ཀྱི་མཆན་ཡོད་དེ་ཞུན་  
ནན་གྱི་ཕྱིང་དུ་ཆོ་འཇིན་བཏང་བ་ལ་  
དེབ་ཅེས་བྱ་ལྟེ། དེ་ལའང་ཡུལ་གྱི་  
དབྱེ་བས་དུག་ལྟེ་ཆག་ན་ཉིལ་གེ་  
སྐགས་པགས་དེབ་དང་། རུལ་ལྟགས་  
ཆ་བ་ཆེ་ལ་འཇུག་མ་སྐགས་རྣམས་དེབ་  
དང་། སྐབས་པ་ལ་ཐོང་སྒྱུ་རེ་བལ་  
སྐགས་སྒྱུ་དེབ་དང་། བྱེ་བ་ལ་ཤོག་  
དེབ་དང་། ཅ་ཆད་པ་ལ་ཤིང་བྱང་གི་  
དེབ་དང་། རྣག་དང་ཆག་གྲུམ་ལ་  
ཕྱིང་དེབ་བཅས་རྣམས་པ་དུག་གོ ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

དོང་གྲ ལྟེ་དམར་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དར་མ་སྒྲན་རམས་པ་

སྒྱི་བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
མན་ངག་ཀྱང་གྱི་དཀར་འབྲེལ་ལྟགས་  
བཞད་གསེར་རྒྱན་ལས། དོང་གྲ་ལྟེ་  
ལྟེ་དམར་གྱི་མིང་རྟོག་རྒྱུ་རེ། ཞེས་གསུངས་  
པ་དང་། གཞན་ཡང་དོང་ག་དང་  
དོང་གྲ་གཉིས་ཡི་གེ་མ་དག་པར་ནོར་  
དོགས་ཀྱང་མཆིས་ཏེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཇིན་ལྟར་ཆོགས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་  
བསྐྱས་ལས། དོང་གྲ་ལྟེ་དམར་དོང་  
ག་ཤིང་འབྲས་ནོར། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

དོན་ལྟེ། བྱེད་ལས་ལ་བསྐྱས་ནས་  
བཏགས་པའི་སྒྱིང་དང་། སྒྱི་བ།  
མཆིན་པ། མཆེར་པ། མཁལ་མ་  
བཅས་ལྟེ་བསྐྱས་མིང་ལྟེ། སྒྱི་བ་  
དཔོན་དཔའ་ཐོས་མཛད་པའི་སྒྱིང་པ་  
བསྐྱས་པ་ལས། དོན་ནི་གཞུགས་སུ་  
ཡིན་པ་དང་། སྒྱིད་ལུལ་དུས་དང་  
ཡན་ལག་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
བྱ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་ཀྱང་  
བཞེད་དཀར་འབྲེལ་ལས། དོན་ལྟེ་ནི།  
ལུས་ཀྱི་དྲངས་མའི་རྟོན་བྱེད་པའི་སྒྱིང་



དང་། གྲོ་བ་དང་། མཆོན་པ་དང་།  
 མཆོར་པ་དང་། མཁལ་མ་དང་བཅས་  
 ལུ་མིང་རྩ་། དེ་དག་ལ་ཅི་འདྲི་ཕྱིར་  
 རྟོན་ལྟ་ཞེས་བརྗོད་དམ་སྟུམ་ན། སྤྱིང་  
 གིས་སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་གསལ་བར་བྱེད་  
 པ་དང་། རྒྱུང་ཁྱབ་བྱེད་ཀྱི་སྟོབས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་དྲངས་མའི་རྒྱན་རྣམས་ལྷན་  
 ཀྱན་ལ་ཁྱབ་པར་གཏོར་ཞིང་ལྷུས་རྩ་  
 གསལ་བའི་དོན་བྱེད་པ། གྲོ་བས་  
 དབྱགས་ཕྱིར་འབྱེན་པ་དང་ནང་དུ་  
 རྒྱབ་པའི་ཉེར་ལེན་བྱེད་ཅིང་སྟུམ་དུ་  
 ཆོར་བའི་དོན་བྱེད་པ། མཆོན་པས་ཁ་  
 ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་རྣམས་རང་གི་གནས་  
 སུ་དྲངས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་དོན་བྱེད་པ་དང་  
 མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བའི་དོན་བྱེད་  
 པ། མཆོར་པས་ཁྱེད་ཀྱི་སྟུགས་དྲངས་མ་  
 འཕེལ་བའི་དོན་བྱེད་ཅིང་ཟས་འཕུ་བ་  
 དང་མཆུས་སྤྱད་ཀྱི་སྟུགས་ལ་བར་  
 འདོན་པའི་དོན་བྱེད་པ། མཁལ་མས་  
 རྩ་ཆུ་འབྱེན་སྟུམ་སྟུགས་བྱེད་ཅིང་རྣ་  
 བས་སྟུ་ཐོས་པར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་དོན་  
 བྱེད་པས་དོན་ལྟ་ཞེས་བརྗོད་དོ། ཞེས་  
 དང་། གོང་སྟུན་དཀོན་ཅན་བདེ་

ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
 ལས། ལྷན་ཀྱི་གཙུག་པོ་དྲངས་མའི་  
 རྟོན། སྤྱིང་སྟུགས་ལྟ་པོ་བཞད་པར་  
 བྱ། སྤྱིང་ནི་མེ་ཁམས་སེམས་ཀྱི་རྟོན།  
 བདག་འཛིན་དྲན་པ་གསལ་བར་བྱེད།  
 གྲོ་བ་ལྷགས་ཁམས་དབྱགས་ཀྱི་རྟོན།  
 འབྱེན་དང་རྒྱབ་པའི་དོན་རྣམས་བྱེད།  
 མཆོན་པ་ཤིང་ཁམས་ཁྱེད་ཀྱི་རྟོན།  
 ཁྱེད་ཀྱི་སྟུགས་དྲངས་མ་འཕེལ་བར་བྱེད།  
 མཆོར་པ་ས་ཁམས་དྲངས་མའི་རྟོན།  
 དྲངས་མ་འཕེལ་ཞིང་ཟས་འཕུ་བྱེད།  
 མཁལ་མ་ཆུ་ཁམས་ཆུ་ཡི་རྟོན། རྩ་ཆུ་  
 འབྱེན་སྟུམ་ལས་བྱེད་དོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

རྟོན་པ་ལ། གཡུ་ཐོག་ཕྱག་རྟེན་མར་  
 རྟོན་མཁྱིས་ཀྱི་མིང་དུ་བཞེད་པ་དང་།  
 ཟུར་མཁུར་བའི་རྒྱུད་སྟུམ་ནང་མར་དུ་  
 བ་དང་ལང་ཐང་ཅེ་གཉིས་ཀྱི་བུམ་  
 མིང་དུ་བཞེད་པ། འབྱི་གུང་དཀར་  
 མཆན་དུ་བྱི་ལ་ལྷན་བྱིང་ནག་ཅིང་བྱང་  
 རྩ་དཀར་པོའི་མིང་དུ་བཞེད་པ། རྩེ་  
 སྤྱིང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མན་ངག་  
 རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལྟེ་རྒྱར་སྟུན་པར་བྱི་

ལ་ནག་པོ་མིང་དུ་བཞེད་པ་བཅས་་་་  
 རིས་འཛིན་མི་འདྲ་ཅམ་མཆིས་པས་་་་  
 སྤང་དཔྱད་ལྗན་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག  
 རྟོལ་པོ། བལ་པོ་ཡུལ་གྱི་བྱེ་བྲག་པ་  
 ཞིག་གི་མིང་ཟྱེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་་་་  
 འབྲེལ་ལས། རྟོལ་པོ་ཡུལ་ནི། ལྷ་  
 ལྷའི་ཡུལ་གྱི་ཆེན་པོ་བརྒྱ་དྲུག་གི་ཡ་་་་  
 གྲལ་བལ་པོ་ཡུལ་གྱི་ཆར་གཏོགས་་་་  
 པའི་ཡུལ་གྱི་ཞིག་གི་མིང་ཟྱེ། གནས་  
 དེར་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་ཆོས་དར་་་་  
 བས་ཏིན་བཞིན་སེམས་ཅན་བརྒྱ་ཕྱག་་་  
 ཏུ་མའི་སྤྲུག་བཅད་ནས་དམར་མཛོད་་་  
 བྱས་པར་གྲགས། ཞེས་དང་། སྤྲུག་  
 པོ་ལྷང་རིགས་བཟླན་དར་གྱིས་མཛད་་་  
 པའི་རྒྱད་བཞིའི་བད་བཀོལ་རྣམ་རྒྱལ་་་  
 མ་ཏུ་རའི་ཕྱང་བའི་མཛེས་རྒྱན་ལས།  
 རྟོལ་པོ་ནི། རང་འཆོ་བའི་ཆེད་དུ་  
 གཞན་སྤྲུག་གཅོད་དེ་ག་ཁྲག་སྤྱད་པ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏུ་མྱ། རྟོལ་ཆ་རིགས་གཏིས་ཀྱི་ནང་  
 རས་པགས་པ་མཐུག་པའི་མིང་ཟྱེ། རྟོལ་

ཐུར་མཁར་བ་མཉམ་ཏིང་ཏྲོ་རྟོ་རྟོ་་་་་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་  
 ལས། རྟོལ་ཆ་རྣམ་ནས་དུ་མར་འགྱུར།  
 ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟླན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བསྐྱས་ལས།  
 རྟོལ་ཆ་དུ་མ་ལན་མཆི་ལྷུང་བཤད་་་་  
 གྲང་། རྟོལ་གི་རིགས་ལེན་སྤྲུག་མཐུག་  
 དཔྱེ་བ་གཏིས། ཆ་ཞིང་མངར་ཡང་  
 ལན་ཆའི་རྩ་མི་གསལ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཏུ་ཡིས། ལེགས་ཐུར་སྤྲུག་གི་ཐུར་  
 དཀར་དང་དྲང་རྟོལ་ཡང་ཟེར་བའི་་་་  
 རྟོལ་ཕུན་ཞིག་གི་མེ་རྟོག་གི་མིང་ཟྱེ།  
 པོད་ཀྱི་སྤྲུག་དུ་བསྐྱར་ན། འདབ་མ་  
 ཅན་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་སྤངས་་་་་  
 དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
 རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ཏུངས་མ་མ་ཁུ་བ། ཁ་ཟས་ཀྱི་  
 སྤྲུགས་མ་དངས་མ་རྒྱ་བའི་ལམ་དུ་་་་  
 སྟོར་ནས་མ་ཁུ་བར་གྱུར་པའི་མིང་ཟྱེ།  
 མན་ངག་ལེན་ཏན་རྒྱུད་ལས། མཉམ་



གནས་ཐུང་གིས་དངས་སྟོགས་མ་བྱེད་...  
 པའི། སྟོགས་མ་དངས་མའི་ཅ་མིག་  
 ཤོར་བ་ཡིས། མདངས་སྐྱར་མཁྱིམ་  
 པས་བྱངས་ཁྲག་མ་སྒྲིན་དེ། ལུན་རིང་  
 མཆིན་གནས་དངས་མ་མ་ཁྱུ་ཡིན།  
 ཞེས་དང་། གོང་སྒྲན་དགོན་ཅོག་བདེ་  
 ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་...  
 ལས། དངས་མ་མ་ཁྱུ་ཞེས་བྱ་བ།  
 མེ་མཉམ་ཐུང་གི་སྟོབས་ཉམས་ནས།  
 དངས་སྟོགས་འདྲེས་པ་མཆིན་ལས་...  
 ཤོར། བྱངས་སུ་མ་གྱུར་ནད་དུ་གྱུར།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་དགྲུ ལུས་  
 འདི་ལ་རོ་དུག་གི་བས་ཐོས་པ་དང་...  
 སྒྲིམ་འབྱུང་བ་ལས་བྱུང་བའི་དངས་མ་  
 རྣམས་ཉེ་བར་ལེན་པ་བྱེད་པའི་ཅ་མིག་  
 དགྲུ་ཡོད་པས་དེ་དག་མཆིན་པའི་ལས་  
 བརྒྱད་པར་གཞུང་ནས་གསུངས་ཤིང་།  
 དེ་དག་ངོས་འཛིན་ཐད་སྒྲུ་ཕྱིར་མཁས་  
 དབང་རིམ་ཕྱོད་རྣམས་ཀྱིས་བཞེད་པ་...  
 མི་འདྲ་བ་ཇི་སྟེད་གཅིག་མཆིས་པས།  
 དེ་དག་གཟུར་གནས་སྒྲོ་དང་ལྗན་པ་...  
 རྣམས་ཀྱིས་དཔྱད་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་

འདིར་ཕྱོགས་བསྐྱས་སུ་བཀོད་ན། མི་  
 ཟེར་ལས། མཆིན་པར་སྟོད་ཀྱི་ཅ་མིག་  
 དགྲུ ཞེས་གསུངས་པ་དང་། སུམ་  
 སྟན་གྱིས། སྔ་བ་ནས་མཆིན་པའི་བར་  
 དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་མིག་དགྲུ་ཡོད་...  
 རོ་གསུངས། རྗེ་བུར་མཁའ་བ་མཉམ་  
 ཉིད་དོ་རྗེས་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་  
 རིང་བསྐལ་ལས། མཆིན་པའི་གནས་  
 སུ་སྔ་བར་དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་གཅིག་  
 དེ་བཞིན་མཆིར་པར་གཅིག་དང་། སྒྲོ་  
 བ། སྟོང་། མཆིན་པ། མཁའ་ལ་མ།  
 བསམ་སེའུ། ལྷད་པ། མཁྱིམ་པ་  
 བཅས་དགྲུ་ལ་དངས་མ་བྱིད་པར་བྱེད་...  
 རོ། ཞེས་དང་། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་  
 རྗེས་མཛད་པའི་བླ་མ་ནང་དོན་ལས།  
 སྔ་བར་ལས་བྱེད་ལྟ་གསུམ་སྟེ། མེ་  
 མཉམ་ཐུང་དང་བད་ཀན་གྱི། ལྷག་  
 བྱེད་མཁྱིམ་པ་མདོག་འགྱུར་གསུམ།  
 བསྐྱེད་བཞུས་སྐྱངས་ནས་དེའི་དངས་...  
 མ། མཆིན་པར་ཅ་ཆེན་དགྲུ་ལ་བརྒྱད།  
 ཁྲག་ཆེན་གྱུར་ནས་ཅ་ཀུན་འགྲོ ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། འབྲུག་པ་པདྨ་  
 དཀར་པོ་དང་། སྐུམས་པ་ཆེ་དབང་

རྣམས་ཤིང་ཟུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་  
 རྒྱུ་བཞེད་པ་ལྟར་གནས། ཟུར་མཁར་  
 བ་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱལ་པོས། སྔ་བ་རང་གི་  
 རང་ངོས་ན་རྩ་སྤྱུངས་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་བ་དྲ་  
 བ་ལྟར་ཡོད་པའི་རང་ནས་མཆིན་པའི་  
 རྩ་བ་སྤྱུགས་དང་གང་རེག་པའི་རྩ་ལྟ་  
 མིག་གཙུག་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ལྟ་  
 དགྲུ་ལས་ངང་གིས་འོང་བ་མཆིན་པའི་  
 རྩ་བ་ཆེར་འབྲེལ་ཞེ། དཔེར་ན་གཉི་མ་  
 རྣམས་ལྷང་པར་རྩ་གསལ་པའམ། རས་  
 ཆགས་དམ་པོར་རྩ་སྤྱུགས་པར་ངང་གི་  
 འཇགས་པའམ་རྩ་སྔ་མ་བཏང་བར་རྩ་  
 སྤྱུགས་པ་རྩལ་བ་ལྟར་འབྲེལ་བར་ལྟ་  
 དགོངས་པའོ། ཞེས་དང་། བེ་བྱ་ལེ་  
 མགོན་དང་། ལྷག་པ་གདོང་ནག་པ་  
 སྤྱུགས་ཀྱིས། སྔ་བ་ནས་སྤྱིང་གི་བར་  
 དུ་དྲངས་མ་རྣམས་ལེན་ཞིང་སྤྱིན་པར་  
 བྱེད་པའི་རྩ་དགྲུ་ཡོད་པ་དེ་དང་མཆིན་  
 པའི་ལམ་ནས་རིམ་པ་ལྟར་བརྒྱུད་དོ།  
 ཞེས་དང་། བྱང་ཉི་དཔལ་མགོན་ཀྱལ་  
 མཆན་དང་། བག་སྤྱན་གྲུག་མགོན་པོ་  
 སྤྱུགས་ཀྱིས། དང་པོ་བྱས་ཀྱི་དྲངས་མ་  
 དེ་སྔ་བ་ནས་མཆིན་པའི་བར་ན་དྲངས་

མ་ལེན་པའི་རྩ་མིག་དགྲུ་ཡོད་པ་དེར་  
 འབྲེལ་ཞེ། ཞེས་དང་། ཆེར་ཤིང་ཞིག་པོ་  
 དང་། བདག་ཆེན་རྣམས་ཀྱལ་གྲགས་  
 བཟང་སྤྱུགས་ཀྱིས་བྱང་ཉི་དང་ལག་  
 སྤྱན་གྱི་བཞེད་པ་ལྟར་གནས། བྱང་པ་  
 བྱིས་དཔལ་བཟང་གིས། མཆིན་པར་  
 འབྲེལ་བའི་ལམ་དྲངས་མ་ལེན་པའི་རྩ་  
 དང་པོ་བརྒྱུད་དེ་མཆིན་པར་དྲངས་མ་  
 སང་བས་སྤྱར་དྲངས་མ་མདོག་སྤྱི་སང་  
 བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མཆིན་པར་ཅུང་སེར་  
 མདངས་ཡོད་པར་གྱུར་ཏེ་སྤྱར་སྔ་བར་  
 ལྷག་གོ ཡང་དྲངས་མ་ལེན་པའི་རྩ་  
 གཉིས་པ་ནས་མཆིན་པར་བརྒྱུད་དེ་  
 སང་བས་དྲངས་མའི་མདོག་དེ་སེར་  
 ལྷང་གི་རྣམ་པར་གྱུར་ནས་སྤྱར་སྔ་བར་  
 ལྷག་གོ ཡང་དྲངས་མ་ལེན་པའི་རྩ་  
 གསུམ་པ་བརྒྱུད་དེ་མཆིན་པར་སང་  
 བས་དྲངས་མའི་མདོག་སེར་པོ་རང་དུ་  
 གྱུར་ནས་སྤྱར་ཡང་སྔ་བར་ལྷག་གོ དེ་  
 བཞིན་དུ་དྲངས་མ་ལེན་པའི་རྩ་བཞི་  
 པ་བརྒྱུད་དེ་མཆིན་པར་སང་བས་  
 མདོག་སེར་པོ་དམར་མདངས་ཡོད་  
 པར་གྱུར་ནས་སྤྱར་ཡང་སྔ་བར་ལྷག་གོ



ཡང་དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་ལྷ་པ་བརྒྱད་  
 དེ་མཆིན་པར་སང་བས་དངས་མའི་.....  
 མདོག་དམར་སེར་ཤས་ཆེ་བར་གྱུར་.....  
 ནས་སྤར་ཕྱོག་པར་ལྷག་གོ ཡང་དངས་  
 མ་ལེན་པའི་ཅ་དྲུག་པ་བརྒྱད་ནས་.....  
 མཆིན་པར་སང་བས་དངས་མའི་.....  
 མདོག་དམར་དུར་དུ་གྱུར་ནས་སྤར་.....  
 ཕྱོག་པར་ལྷག་གོ ཡང་དངས་མ་ལེན་  
 པའི་ཅ་བརྒྱད་པ་བརྒྱད་ནས་མཆིན་.....  
 པར་སང་བས་དངས་མའི་མདོག་.....  
 དམར་རྒྱང་དུ་གྱུར་ནས་སྤར་ཕྱོག་པར་.....  
 ལྷག་གོ ཡང་དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་  
 བརྒྱད་པ་བརྒྱད་དེ་མཆིན་པར་སང་.....  
 བས་ཁྲག་ཅུང་ཟད་སྤར་བ་ཅམ་དུ་གྱུར་.....  
 ནས་སྤར་ཕྱོག་པར་ལྷག་གོ ཡང་  
 དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་དྲུག་པ་བརྒྱད་དེ་  
 མཆིན་པར་སང་བས་ཁྲག་སྤོང་མེད་.....  
 རང་གི་མདོག་དང་མཆན་ཉིད་འཛིན་.....  
 པར་འགྱུར་རོ། དེ་དག་ལ་དངས་མ་  
 ལེན་པའི་ཅ་དྲུག་ཕྱོག་པ་ལེན་ལ། ཅ་  
 ས་ས་བ་དྲུག་མེད་པས་ཅའི་རྒྱན་གཅིག་  
 ཉིད་རེང་ཕྱོག་འཛིན་པ་ལྷར་ཕན་ཅན་.....  
 སྤལ་འགྲུས་ཕུས་ཤིང་ཕར་ཅུར་གཉིས་

ཀར་དུ་བའི་ཐག་པ་ཐུག་པ་ལྷར་ཅ་ལྷ་  
 མ་དུ་མར་ཐུག་ཅིང་དེ་དག་ལས་ཀྱང་  
 དངས་མ་ལྷ་ནང་དུ་ཕར་ཅུར་འགྲོ་.....  
 ཞིང་རྒྱ་བར་ལེན་ནོ། ཞེས་དང་། རྩེ་  
 སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་  
 བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལོ་སྤོང་ལས།  
 ཕྱོག་པ་ནས་དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་དྲུག་འི་  
 གནས་ནས་རིམ་པར་མཆིན་པའི་ཅ་.....  
 མིག་གི་ལམ་དུ་བརྒྱད་དེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། ལྷ་ས་སྤོང་ཅིས་  
 འགྲོ་ཕན་རིག་བྱེད་སྤྱིང་གི་མཁས་.....  
 དབང་མཁའ་རབ་ལོ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱན་.....  
 དུ། དངས་མ་ལེན་པའི་ཅ་དྲུག་ཞེས་  
 མང་ཆིག་གི་དོན་ལེན་པས་ཕྱོག་པ་ནས་  
 མཆིན་པའི་བར་དུ་དངས་མ་ལེན་པའི་  
 ཅ་གྲངས་མེད་པར་མཆིས་པས་དེ་དག་  
 རྣམས་བརྒྱད་ནས་དངས་མ་མཆིན་པར་  
 འགྲོ་བའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུང་སྤལ་  
 མཆིས་པས་དཔྱད་པར་བྱའོ།  
 དྲ་བ་ཆིངས། དཔྱེ་ཡི་རུས་ཆག་ལ་  
 ཆིངས་ཕྱོག་ལྷ་གི་མིང་རྩེ། རྩེ་སྤྱིད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལོ་སྤོང་ལས།

ད་བ་ཆིངས་སམ་པ་ཏུ་ལྟས་ཆིངས་ནི།  
 རྟེན་པར་ཐི་གུ་འདྲར་པ་གཅིག་བསྐྱན་  
 ལ་འཇག་ཐུ་ནས་གོང་དུ་བཅིངས་ཏེ་...  
 གཉེར་རིང་ཉེང་ནས་བཞུའི་ནང་བྱར་...  
 བྱིར་ལ་ཐི་གུ་ལ་ཡར་མར་བསྐྱན་ནས་...  
 བསྐྱལ་ཏེ་སྒྲེ་ས་ལ་མར་བྱིར་ནས་བཞུ་...  
 ལ་འཁོར་རེ་དགྱི དེ་དག་ཐུར་མཆན་  
 མའི་ཆ་ནས་བཅིངས་ནས་གཞུག་ཆུང་...  
 ལ་ཐུག་པར་དགྱིའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

དག་པོ་ཁྱོས་པའི་དབུལ་བའི་  
 ཇིག་ཐུན་གྱི་གཏམ་ཆུད་དང་ཐུར་བའི་  
 རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་བདག་དུ་གྲགས་...  
 པའི་ལྟ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོའི་མིང་གི་...  
 རྣམ་གྲངས་གིག་ཉེ། པའ་ཆེན་ལྟ་མ་མི་  
 ཏུས་མཛད་པའི་བདུད་རྩི་མཆོག་ལུང་...  
 གི་འབྲེལ་པ་བདུད་རྩི་བམ་པོ་བཞི་པ་...  
 ལས། ཐུན་ཀྱལ་པོ་ཡུལ་འཁོར་ཐུང་  
 གི་ཐུ་ཐུ་པོ་བཞེས་གཉེན་ཅན་གྱིས་ལྟའི་  
 གཙ་པོ་རྣམས་བསྟེན་བཀྱར་ལ་པོས་...  
 པའི་ཆེ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་ཐམས་ཅད་...  
 གྱི་རྗེས་སུ་པོས་པས་ཁྱོས་ཏེ་དབུལ་...  
 བའི་དགྱིལ་དུ་སེར་ལ་འབྱར་བའི་མིག་

གཅིག་ཐུལ་པ་དེས་གང་དུ་བལྟས་པ་...  
 དེར་རིམས་ནད་བྱང་ཞིང་། དེའི་ཆུང་  
 མ་ཁྱ་མས་ཀྱང་ཆུང་ལྟ་ལ་ནད་བསྐྱར་...  
 ནས་བཏང་བས་ནད་ཡམས་བྱང་བ་...  
 གཞན་སུས་ཀྱང་མ་ཞེས་པ་འཇགས་པ་...  
 འཇམ་དཔལ་གྱིས་མཁྱེན་ཏེ་དེའི་གཉེན་  
 པོ་མཛད། ཅེས་དང་། སྟོབ་དཔན་  
 དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་...  
 བརྒྱད་པ་ལས། རིམས་ནི་ནད་བདག་  
 ཐིག་ཅན་དང་། འཆི་བདག་མདངས་  
 ཟ་འཆི་བྱེད་ཡིན། ཁྱོས་པས་ཐུར་བར་  
 མཆོད་ཐུན་བཞག དག་པོའི་དབུལ་  
 བའི་མིག་ལས་བྱང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་མཆོད་ཐུན་བཞག་པ་དང་། དག་  
 པོ་གཉིས་ཀ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་པར་མཛན་བཅོད་...  
 གྱི་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ལས་གསུངས་  
 ས།

དག་པོའི་དབུལ། ས་ཐུན་འདལ་བ་  
 དང་། ཏུས་ཐུན་གཙོད་པ། མདེའུ་  
 སྐགས་བྱག་རྩ་འདུད་པ། ཐུན་ཐུར་  
 འབྱེན་པ་ལྟ་བུ་དབུད་དག་པོ་བྱེད་...  
 དགོས་པ་རྣམས་ཀྱི་མིང་ཉེ། བཤད་པ་



སྒྲིལ་ཆུང་ལས། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ནད་  
 རྣམས་འབྱུང་པ་དང་། ཞི་བར་བྱེད་པ་  
 གང་ཡིན་དཔྱད་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་  
 འཇམ་དང་རྩལ་དང་དྲག་པོ་གསུམ།  
 འཇམ་པོའི་དཔྱད་ལ་དྲགས་ལུས་ཀྱི་  
 པ་གསུམ། རྩལ་པོའི་དཔྱད་ལ་གཏར་  
 པ་གསུམ། དྲག་པོ་  
 འདལ་གཙོ་དང་འདྲུང་དང་འབྱུང་པ་བཞི།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རེ་རྣམས་་་་་  
 ལ་ལ་སྤང་བྲག་གི་སྤོང་དུ་གཤམ་བཅོས་  
 བྱ་བའི་ལྷགས་སྤལ་ཡོད་ཅིང་དེའི་ལག་  
 ཡིན་གྱི་སྒྲིར་རྣམས་ཡིག་ཐོག་དུ་འཁོད་  
 ཡོད་ཀྱང་རྗེས་སུ་རིམ་བཞིན་ཉམས་་་་་  
 ནས་དང་སྐབས་མིང་ཙམ་དུ་གྱུར་ཐོན་  
 འདྲག་པས། སྤང་མར་དཔྱད་ལྡན་སྒྲི་  
 གསལ་དག་གིས་སྤང་སྤོངས་སྒྲི་གྲོས་ཀྱི་  
 གོ་ཆ་བཀོས་ཤིང་རྣམ་དཔྱད་བཙོན་་་་  
 འབྲུབ་ཀྱི་གཤོག་སྐབས་བསྐྱེད་ནས་་་་  
 ཉམས་པ་སོར་ཆུང་མཛད་དགོས་པར་  
 མཆིས་སྟེ།

དྲང་སྤང་། རྟག་དུ་གནས་དཔེན་  
 པར་ལུས་དྲང་པོར་སྤང་ནས་གནས་་་་  
 པའི་སྤགས་ཀྱིས་བརྟལ་བྱགས་འཆང་་་་

བའི་རུས་མཐུ་ཅན་གྱི་ལྟ་མའི་མཚན་་་  
 གནས་ཀྱི་རིགས་སྤྱོད་གི་མིང་དང་།  
 ལུས་ཅན་གྱི་འདྲ་བ་མ་སྒྲིམས་པ་ཡོ་བ་  
 རྣམས་དྲང་པོར་སྤང་བར་བྱེད་པའི་་་་  
 ཆུ་དྲག་ཆང་བའི་སྤོང་པའི་མིང་དང་་་  
 གཉིས་ཀར་འདྲག་པས་སྐབས་ཐོབ་ལྟར་  
 གོ་དགོས་པ་ཞིག་ཏེ། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀྱིས་བསྟན་འཛིན་འབྱུང་ལས་་་  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཆུང་བཞིའི་་  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། དྲང་སྤང་ནི།  
 ཤིང་དང་བྲག་རི་སྤགས་གནས་དཔེན་་  
 པར་གཅིག་ལྟར་གནས་ཤིང་ལུས་ཀྱིས་་  
 ཆུགས་དྲང་པོར་སྤང་ནས་ཙོག་ཙོག་དུ་  
 གནས་པས་ན་དྲང་སྤང་ཞེས་བྲགས་་་  
 པའོ། དྲང་སྤང་དེ་ལ་དབྱེ་ན་ལྟའི་  
 དྲང་སྤང་དང་མའི་དྲང་སྤང་གཉིས་་་  
 མཆིས། མའི་དྲང་སྤང་ལའང་ནང་  
 གསེས་སུ་དབྱེ་ན་ཕྱི་པའི་དྲང་སྤང་དང་  
 ནང་པའི་དྲང་སྤང་གཉིས་མཆིས་པས་་  
 དེ་དག་ནི་ལྟ་མའི་མཚན་གནས་བྱེད་་  
 ཅིང་སྤགས་ཀྱི་བརྟལ་བྱགས་འཆང་བའི་  
 རུས་མཐུ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་གོ འགའ་  
 ཞིག་གིས་དྲང་སྤང་གི་སྤྱ་བཤད་དུ་་་

རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དང་པོར་  
 སྤང་ཞིང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་འདུ་བ་  
 མ་སྟོམས་པ་སྟོམས་པར་བྱེད་པས་ན་  
 དང་སྤང་ཞེས་ཟེར་བ་མཆིས་ཀྱང་དེ་ནི་  
 སངས་རྒྱུ་མ་སྟོམས་ཀྱི་སྤྱུ་ལ་པ་དང་སྤང་  
 ཡིད་ལས་སྤྱུ་གི་མཆན་གྱི་སྤྱ་བཤད་  
 ཅམ་ལས་དང་སྤང་གཞན་ལ་ནི་གོ་མི་  
 རུང་ངོ་། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ལྟའི་དང་  
 སྤང་འགའ་ཞིག་ནི་འབྱུང་པ་དང་  
 མཚུངས་པ་མའི་སྤྱ་སྤྱག་ལ་འཇབ་པ་  
 ཡང་མཆིས་ཏེ། འབྱུང་པའི་གདོན་  
 ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་དུ་དང་སྤང་  
 གི་གདོན་ཞེས་མཆིས་པ་ལྟ་བུའོ། མའི་  
 དང་སྤང་གི་ནང་དུ་འང་ཕྱི་རྒྱལ་པའི་  
 དང་སྤང་ནམས་ནི་དཀའ་ཕུབ་ལ་  
 གནས་ཤིང་མཐུ་ནུས་དང་ལྡན་པ། ལྟ་  
 བ་ཡང་མ་དག་པ་ཤ་སྟག་ཏེ། འཕགས་  
 པ་དཀོན་ཅོག་བརྟེན་པ་ལས། འཇམ་  
 བུ་སྤྱིང་པའི་དང་སྤང་མའི་ཕྱང་པོ་  
 ལྟར་འབར་བ། རལ་པའི་ཅོད་པན་  
 ཅན། སྐས་པ་རབ་དུ་སྐྱེམ་པ་གཅེར་  
 བུ་བ། ཤིང་ལྷན་གྱིན་པ། ཞེས་དང་།  
 དགོ་སྤང་དག་དང་སྤང་ཆེན་པོ་འདི་

དག་ནི་འཁོར་བ་ལས་འབྱུང་བ་མི་སེས་  
 པ་དགོ་ཏེ། འདི་དག་ནི་འདོད་པ་དང་  
 བརྒྱགས་པས་སྤྱུས་པ། ཡང་སྤྱད་པར་  
 སྤྱི་བ་ཡོངས་སུ་འཇོག་པ། ལྟ་བའི་སྤྱི་  
 བ་ཡོངས་སུ་མ་དག་པ་ཤ་སྟག་གོ་ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། དང་སྤང་འགའ་  
 ཞིག་ནི་མངོན་སེས་ཀྱི་མིག་དང་།  
 རིག་གནས་ཀྱི་སྤྱི་མང་པོར་འབྱེད་  
 པའི་ཅལ་དང་ལྡན་པའང་མཆིས་ཏེ།  
 ཅ་ར་ཀ་ལས། དང་སྤང་ཆེན་པོ་འདི་  
 ཀྱན་ཀྱང་། མངོན་སེས་ལྟ་དང་ལྡན་  
 འབྱུར་ཞིང་། རིག་པའི་གནས་མཆོག་  
 བཅོ་བརྒྱད་སེས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་དང་། རང་རེ་ནང་པའི་དང་  
 སྤང་ནམས་ནི། བདེན་པར་གསུངས་  
 ཤིང་རྒྱན་སྤངས་པ་སྟགས་རང་རྒྱད་  
 དང་པོར་སྤང་ཞིང་ལེགས་ལམ་གྱི་ཡན་  
 ཏན་མངོན་པར་མཐོ་བའི་དགོ་འདུན་  
 པ་དང་ངོ་ཐོ་གཅིག་ཅིང་ཕུག་འཆལ་  
 བའི་ལུལ་འོས་པ་ཞིག་ཏེ། བསྐྱེད་པའི་  
 མཐུག་དག་དུ། དང་སྤང་བདེན་པར་  
 སྤྱི་བ་ནམས་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། སྐབས་འགར་



དང་སྤང་ཞེས་པའི་སྒྲ་སངས་ཀྱས་ཀྱི་...  
 མཚན་དུ་འཇུག་པ་ཡང་མཆིས་ཏེ།  
 རྗེ་བཙུན་བྱམས་པས་ཀྱུད་སྒྲ་མ་ལས།  
 གང་ཞིག་དོན་ལྡན་ཆོས་དང་ཉེར་.....  
 འབྲེལ་ཞིང་། ཁམས་གསུམ་ཀྱན་ནས་  
 ཉན་མངས་སྤང་བྱེད་གསུངས། ཞི་  
 པའི་ཡན་ཡོན་སྟོན་པར་བྱེད་པ་གང་།  
 དེ་ནི་དྲང་སྤང་གསུང་ཡིན་ལྟག་པ་.....  
 གཞན། ཞེས་གསུངས་པའི་དྲང་སྤང་  
 ནི་སངས་ཀྱས་ཁོ་ནའི་མཚན་གྱི་རྣམ་...  
 གངས་ཡིན་ནོ། འགའ་ཞིག་གིས་དྲང་  
 སྤང་ཐམས་ཅད་རྟག་དུ་ལུས་དྲང་པོར་...  
 སྤང་ནས་མི་སྤྲོད་པ་དཔེར་ན། དཀོན་  
 ཅོག་བཅེགས་པ་ལས། ཤིང་དུང་དུ་  
 གནས་པ། རྐང་པ་བྱེན་དུ་བསྐྱེང་བ།  
 ཅོག་ཅོག་ཕུར་འདུག་པ། རྩའི་ནང་  
 འཇུག་པ་སྟགས་གསུངས་པས་འགལ་...  
 ལ་ཞེ་ན་མི་འགལ་ཏེ། འདི་དག་ནི་  
 དྲང་སྤང་གི་མཚན་ཉིད་གསུངས་པ་.....  
 ཅམ་ལས་སྒྲ་བཤད་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་...  
 རོ། ཞེས་དང་། བཟྱ་འབྲམ་པས་  
 མཛད་པའི་ཀྱུད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་...  
 ལས། དྲང་སྤང་ནི། གཞུང་རང་རང་

གི་སྐབས་དང་བསྟུན་པའི་བཤད་ཚུལ་...  
 ལྟ་ཆོགས་མཆིས་ཀྱང་། གས་བ་རིག་  
 པའི་སྐབས་འདིར་ལུས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་...  
 འདུ་བ་མི་སྟོམས་པ་ཡོ་བ་རྣམས་ཐབས་  
 དུ་མས་དྲང་པོར་སྤང་བ་པོ་ཀྱུ་དུག་...  
 ཆང་བའི་སྟན་པ་ལ་གོ་ན་རྣམ་པར་.....  
 ཐམས་ཅད་དུ་གནོད་བྱེད་མེད་དོ།  
 ཞེས་ཀྱང་གསུངས་པས་དཔྱད་པར་.....  
 ཕྱོེ།

དྲང་སྤང་གདོན། དྲང་སྤང་ཞེས་  
 སྐབས་འདིར་ལྟའི་རིགས་སྟགས་འཆང་...  
 བ་རུས་མཐུ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་གི་མིང་...  
 ཡིན་པས་དེས་གནོད་པ་གཏོང་བའི་...  
 ནད་ལ་དྲང་སྤང་གི་གདོན་ཞེས་ཟེར་ཏེ།  
 བཟྱ་འབྲམ་པས་མཛད་པའི་ཀྱུད་.....  
 བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། དྲང་སྤང་  
 གདོན་ནི། ལྟའི་དྲང་སྤང་དམུད་པ་  
 དོར་བ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པས་དེས་.....  
 གཏོང་བའི་གདོན་ནད་ལ་དྲང་སྤང་གི་  
 གདོན་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། སྐབས་  
 འགར་གཟའ་གདོན་ལ་ཡང་དྲང་སྤང་...  
 གི་གདོན་ཞེས་ཟེར་བས་སྐབས་ཐོབ་བྱ་  
 དགོས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱང་མྱེང་ཡིད་ལས་སྒྲེས། གས་  
 བ་རིག་པའི་དཔལ་ལྷན་ཀྱང་བཞི་ཉུ་བ་  
 པའི་ཚལ་དུ་མཛད་པའི་སངས་ཀྱས་་་་  
 མཉན་ཞུའི་གསུང་ལས་སྤྱལ་པའི་དང་་་་  
 མྱེང་གི་མཆན་དེ། གཡུ་ཐོག་སྤྱང་ཐིག་  
 ལས། གསུང་སྤྱལ་མཐའ་ཡས་ཡིད་  
 ལས་སྒྲེས་པ་དམར། མཆན་དཔའི་  
 ཀྱན་རྫོགས་པམ་ལྷུང་བཟེད་བསྐྱམས།  
 ཀྱང་གི་ཉུ་ཆེན་སར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ངང་།  
 འདྲིང་ཆགས་ཀྱི་འབྲས་ནད་སེལ་དབང་  
 བསྐྱར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 དེའི་མཆན་གྱི་སྤྱ་བཤད་ནི། འཇུ་མི་  
 ཡམ་ནམ་ཀྱལ་ཀྱི་མཆོས་མཛད་པའི་་་་  
 ཀྱང་བཞིའི་དཀར་མཆན་གཅེས་པར་་་  
 བདུས་པ་འདྲིང་འབྲུང་ནོར་བུའི་མེ་་་་  
 ཡང་ལས། གསུང་ལས་སྤྱལ་པའི་དང་  
 མྱེང་ཡིད་ལས་སྒྲེས་ཞེས་བྱ་བ་ཡིད་གྱི་་་  
 རྣམ་པར་ཤེས་པ་གནས་གྱུར་པ་ལས་་་་  
 བྱང་བ། ཀྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་གསུང་  
 རྫོང་ཆེའི་བདག་ཉིད་སྤྱང་བ་མཐའ་ཡས་  
 གྱི་རྩ་ཐོ་ས་སར་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་་་  
 གྱི་བདག་ཉིད་དེ། ལ་ཅིག་གིས་སྟོན་  
 པའི་ཡིད་ལས་སྒྲེས་ཟེར་ཡང་། ཡིད་

རྣམ་དག་པ་ལས་སར་རྟོགས་ཡེ་ཤེས་་་  
 འབྲུང་ལ་ཡིད་རྣམ་དང་སར་རྟོགས་ཡེ་  
 ཤེས་ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ་བ་ཡིན་་  
 པའི་ཕྱིར། སྟོན་པའི་ཡིད་ལས་  
 སྒྲེས་ཞེས་འབྲུལ་དེ། མདོ་ཉིང་འཛིན་  
 ཀྱལ་པོ་ལས། མིག་དང་ན་བ་སྟོ་  
 ཡང་ཆད་མ་མིན། དེ་བཞིན་ལྟས་དང་  
 ཡིད་ཀྱང་ཆད་མ་མིན། གལ་དེ་མིག་  
 སྟོགས་འདི་དག་ཆད་ཡིན་ན། འཕགས་  
 པའི་ལམ་གྱིས་སྤྱལ་ཅི་ཞིག་བྱ། ཞེས་  
 པ་ལྟར་རོ། དེས་ན་ཡིད་རྣམ་གནས་  
 གྱུར་པ་ལས་བྱང་བའི་ཐ་སྟོད་དུ་བཤད་  
 ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱང་མྱེང་རི་མི། སྟོན་གྱི་གཏམ་ཀྱང་  
 དང་ཕྱར་བའི་སྟོན་མ་འབྲིང་པོ་མན་་་  
 བྱ་མ་བའི་ཞག་བདུན་རིང་ཡན་ལག་་་  
 བཀྱད་ལྷན་གྱི་ཆར་བབས་པའི་དུས་སུ་  
 འཆར་བའི་སྐར་མའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལྷན་་་  
 ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་་་་  
 གཅེས་བསྐྱས་ལས། དུས་གྱི་ཡན་ལག་  
 བཀྱད་ལྷན་ཞེས་བྱ་བ། རགས་པ་རྟོར་  
 མ་བཀྱད་པར་འཆར་དེ་ཡང་། མ་བ་



བཤོལ་ཤུལ་སྤྲ་མ་བཤོལ་སྤྲ་ཕྱི། སྤྲ་  
 བ་ལ་བརྟག་དེ་ཡང་གྲུབ་མཐའི་ཉིད།  
 སྤྲ་བྱག་དབྱག་ལ་འབྱུང་མཚེ་སྤྲ་ལ་  
 མཁའ་མེ། སྤྲ་ཚེ་དྲང་སྤྲ་རི་ཁྱི་  
 འཆར་བ་ཡིན། ཐོག་མའི་ཉིན་ནས་  
 ཞག་བདུན་དག་གི་རིང་། རྒྱ་རྒྱལ་སྤྲ་  
 ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྔ་བདུད་ཅི་དང་།  
 ཅ་ཀྱན་སྤྲ་དང་སྤྲ་ཀྱན་བདུད་ཅིར་  
 འབྱུར། འདི་དུས་སྤྲ་བདུ་སྤྲ་སྤྲ་  
 མཚེག་དུ་བསྐྱུགས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

### དྲང་སྤྲ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས།

གས་བ་རིག་པའི་དཔལ་ལྔ་བརྒྱད་བཞི་  
 གསུང་པ་པའི་རྒྱལ་དུ་མཇུག་པའི་ལོ་ལྔ་  
 སངས་རྒྱལ་སྤྲ་སྤྲ་སྤྲ་སྤྲ་དང་།  
 ཐུགས། ཡན་ཏན། འཕྲིན་ལས་བཅས་  
 ལས་སྤྲ་པའི་དྲང་སྤྲ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ལོ་  
 རང་མདངས་དང་། རིགས་ཀྱི་རང་  
 ཏྱགས་བཅས་མི་འདྲ་བ་རིགས་བཞི་ལོ་  
 སྤྲི་མཚན་དེ། གཞུ་ཐོག་སྤྲ་ཐོག་  
 ལས། ཐུགས་སྤྲ་མི་བསྐྱུད་རིག་པའི་  
 ཡེ་ཤེས་མཐིང་། མཚན་དཔེར་རྒྱན་  
 རྒྱུགས་དྲ་རྒྱུང་བཟེད་བསྐྱུགས། ཅ་

རྒྱད་སྤྲ་མཇུག་མེ་མཇུག་ཡེ་ཤེས་དང་།  
 ཞེ་སྤྲ་རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་དབང་ལྔ་  
 བསྐྱར་རོ། ཞེས་དང་། སྤྲ་སྤྲ་རྒྱལ་  
 སྤྲ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དཀར། མཚན་  
 དཔེ་རྒྱན་རྒྱུགས་འཁོར་ལྔ་ལྔ་བཟེད་  
 བསྐྱུགས། བཟེད་རྒྱད་སྤྲ་མཇུག་  
 ཚས་དབྱེངས་ཡེ་ཤེས་དང་། གཏི་ཐུག་  
 རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་དབང་བསྐྱར་རོ།  
 ཞེས་དང་། ཡན་ཏན་རིག་འབྱུང་རིག་  
 པའི་ཡེ་ཤེས་སེར། མཚན་དཔེར་རྒྱན་  
 རྒྱུགས་རིན་ཆེན་ལྔ་བཟེད་བསྐྱུགས།  
 མན་དག་རྒྱད་སྤྲ་མཇུག་ཉིད་ཡེ་ཤེས་  
 དང་། རྒྱལ་རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་  
 དབང་བསྐྱར་རོ། ཞེས་དང་། འཕྲིན་  
 ལས་དྲན་གྲུབ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལྔ་  
 མཚན་དཔེར་རྒྱན་རྒྱུགས་རྒྱ་གཞུང་  
 བཟེད་བསྐྱུགས། ཕྱི་རྒྱད་སྤྲ་ཕྱི་ཕྱི་  
 གྲུབ་ཡེ་ཤེས་དང་། ཐུག་དྲན་རྒྱ་  
 འབྲས་ནད་སེལ་དབང་བསྐྱར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལ་རིག་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་རིགས་བཞི་འམ་མཆེད་བཞི་ཟེར་  
 ཞིང་། དེའི་སྤྲ་བཟེད་ནི། དར་མ་  
 སྤྲ་རམས་པ་སྤྲ་བཟེད་ཚས་ཐུགས་ལྔ་

གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱུང་གི་.....  
 དཀར་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་  
 ལས། གང་ལ་གང་འདུལ་དུ་སྤྱུལ་པའི་  
 རྟན་པ་རང་ལས་ཉོན་གྱི་ཉམས་པས་མ་  
 གོས་པ་ལ་དང་པོའི་ཐ་སྙད་བཞག་ལ།  
 གཞན་ལས་ཉོན་ཉེས་པས་མནར་བ་ལ་  
 འཁྱོག་པོར་མ་ཡོང་བའི་ཐ་སྙད་བྱས་པ་  
 དེ་ཉིད་ཐབས་དུ་མས་བདེ་ལེགས་གྱི་  
 ལམ་དུ་འཇུག་པ་ལ་སྤང་བའི་ཐ་སྙད་  
 བཞག་པ་སྤྱི་བལྟས་པ་ལ་དང་སྤང་སྟེ།  
 དེས་ན་མཆོག་གི་དང་སྤང་སངས་རྒྱས་  
 དང་། ཆ་མཚུངས་གྱི་དང་སྤང་གཞན་  
 ལའང་ཐུར་དུ་རུང་ངོ་། རིག་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་ཞེས་པ་ཆོས་དབྱིངས་དེ་བཞིན་.....  
 ཉིད་མཐའ་བྲལ་སྟེ་འགག་མེད་པར་.....  
 རང་གིས་རང་རིག་པ་ལ་རིག་པ་དང་།  
 དེའི་མཁྱེན་པའི་ཆ་མ་འགགས་པར་ཡེ་  
 གདོད་མ་ནས་ཤེས་རབ་གྱི་ཆར་གནས་  
 པ་ལ་ཡེ་ཤེས། དེ་གཉིས་ས་ས་མ་  
 ཡིན་ཐ་མི་དད་པ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཏེ།  
 ཇི་ལྟ་བ་དང་ཇི་སྟེད་མཁྱེན་པ་གཉིས་  
 ལྟན་གྱི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

དྲན་པའི་ཁྱོན་པ། མ་མཚན་གྱི་གཤ་  
 མིང་ཞིག་ཡིན་པར་གཟུ་ཤོག་རྟོང་མའི་  
 རྣམ་ཐར་ལས་གསུངས།

དལ་བྱུག ནས་གདུན་བུའི་ནང་སྤྱི་  
 ལངས་ཅམ་བརྟུངས་ནས་ཆུ་ལ་བཅོས་  
 ཤིང་མཆོག་གསུམ་པར་འཐག་སྟེ་བསྐྱེལ་  
 བའི་བྱུག་པའི་མིང་ངོ་།

ཇི་འགགས། ཐུར་སེལ་རྒྱང་གིས་བྱ་  
 བ་ལྷག་ནས་ཇི་ཆེན་མི་འབབ་པ་འགའ་  
 པར་བྱུར་པའི་ནད་གྱི་མིང་སྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་འཛིན་ལུན་.....  
 ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉར་མཁོའི་དོན་གསལ་.....  
 ལས། ཇི་འགགས་ཐུར་སེལ་རྒྱང་ལྷག་  
 ནས། ཇི་ཆེན་འགགས་པར་བྱུར་པའི་  
 ནད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ངོ་།

ཇི་རྩ་བར་མ། ཇི་རྩ་བྱབས་གཅིག་  
 ལྟག་མདོང་ལྟ་བུའི་ནང་ཞག་གསུམ་.....  
 བཞག་ནས་དེའི་ཁར་ཆགས་པའི་ཞག་  
 དང་། འོག་གི་སྒྱགས་མ་གཉིས་ཐུར་  
 རོར་བའི་བར་གྱི་ཆར་གནས་པ་དེའི་.....  
 མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བལྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་.....



པའི་ལག་ལེན་གཅིས་བཟུས་ལས། ཇི་  
 རྒྱ་བར་མ་ལེན་པའི་ལག་ལེན་ནི།  
 ཟུག་མདོང་ལྟ་བུརི་སྤྲོད་ལ་ཆད་མཉམ་  
 པར། ཆ་གསུམ་བཞེས་པའི་ས་མཆམས་  
 ཐེམ་བྱ་གཉིས། བྱས་ཏེ་དགེ་སྤྲོད་  
 འདུལ་འཛིན་གཙང་མ་དང་། གསང་  
 ཟུགས་ཆགས་ལམ་མཐར་ཕྱིན་རྒྱས་པ་  
 ཅན། བྱས་པ་ལྟ་པར་གསུམ་པ་གང་  
 འཛམས་གྱི། ཇི་རྒྱས་བཀའ་ལ་མི་  
 འགྲུལ་ཞུག་གསུམ་བཞུག་ ཟུ་རྒྱལ་ཐལ་  
 བས་མི་གོས་བསེལ་སར་འགྲོལ། ཐེམ་  
 བྱ་གང་བཅགས་ཐོག་མ་དེ་དོར་ལ།  
 རིག་མ་བཅག་ལ་ཇི་རྒྱ་བར་མ་ལེན།  
 ཞབས་སུ་ཆ་གཅིག་ལུས་པ་སྟུགས་ལེན་  
 རྟོར། ཇི་རྒྱའི་རྟེན་འབྲེལ་སྟན་འཇུ་  
 གདོན་ནད་སེལ། མན་རྒྱུད་ལས་བཞད་  
 དེ་ལེན་གཞན་ཡང་ནི། ཉིན་རེ་ཁམ་  
 རེ་བཞེན་ན་ཆེ་འབྲེལ་ཞིང་། ས་བདག་  
 ཟུ་གཉན་ནད་གདོན་སྟན་ནད་སེལ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཇི་རྒྱ་སྤྱི་འཆར། ཇི་རྒྱ་སྤྱི་ཞེས་  
 གཅིན་པ་འཆག་དཀར་བའི་དོན་དང་།  
 ཇི་རྒྱ་འཆར་ཞེས་དབང་མེད་དུ་མལ་

གོས་ནང་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་ལ་ཐེར་བས།  
 འདིར་གཅིན་པ་རེས་འགག་ཅིང་རེས་  
 དབང་མེད་དུ་འཆར་བའི་དོན་ནོ།  
 ཇི་ལྟ་གཉིས། ཤིང་ཀུན་དང་ཤུ་  
 དག་གཉིས་གྱི་གབ་མིང་ཞིག་ཏེ། ཐེ་  
 དགེ་རྒྱུད་འཆར་བ་གྱུ་རུ་འབྲེལ་གྱིས་  
 མཇད་པའི་སྟན་གྱི་བད་བཟུས་དང་  
 གབ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྟོ་  
 གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་ལས། ཇི་ལྟ་  
 གཉིས་ནི་ཤིང་ཀུན་དང་ཤུ་དག་གཉིས་  
 གྱི་གབ་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 ཇི་རི་རྒྱས་པ། རོ་དང་ལྷ་ཆེས་སྟགས་  
 ལ་བཟླས་མི་དགོས་པ་ཇི་རི་སྟོ་ནས་ནད་  
 འཛམས་པར་བྱེད་པའི་སྟན་གྱི་རྒྱས་  
 པའི་མིང་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟླ་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་གྱིས་མཇད་  
 པའི་ཇི་མེད་ཤེལ་བྲེང་ལས། གསུམ་  
 པ་ཇི་རི་རྒྱས་པ་ནི། ག་བྱར་དང་།  
 ཅན་དན་དཀར་པ། ཤིང་ཀུན། ཁ་  
 ཆའི་གུར་གུམ། ཟུ་རྩི་སྟགས་ཏེ་རྩི་  
 སྟན་ཇི་དང་ལྟན་ཆེ་རྒྱས་པ་སྟན་དུ་  
 འགྱུར་ལ། ཇི་མ་ཡལ་ནས་རོ་ཡོད་

ཀྱང་སྐྱེན་གྱི་ནུས་པ་མི་འབྱུང་བའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དྲི་མ་དགྲ། དྲི་མི་ཞིམ་པའམ་དྲི་ཆ་  
བའི་དོན་ཡིན་ཞེས་སྟགས་སྟོན་ལ་རྟོ་  
རིན་ཆེན་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
བཅད་གསར་རྟོང་གི་བཤད་པ་ལི་ཤིའི་  
གུར་ཁང་ལས་གསུངས།

དྲི་མ་གསུམ། དྲི་ཆེན་དང་། དྲི་ཆུ།  
རྩལ་ནག་བཅས་གསུམ་གྱི་བརྩམས་མིང་  
ལྟེ། དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀམ་བཟུན་  
འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
དྲི་མ་གསུམ་ནི། ཁ་བཟས་བསྐྱ་བའི་  
སྟགས་མ་དྲི་མ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ལ་དྲི་ཆེན་  
དང་། སྤྲ་བ་སྐྱེམ་གྱི་སྟགས་མ་དྲི་མ་  
རྩལ་བཅད་དང་བཅས་པ་ལ་དྲི་ཆུ། ལུས་  
གྱི་དྲོད་ཁམས་གྱི་སྟགས་མ་རྩལ་ནག་  
བཅས་རང་ལ་མི་ཡན་ཞིང་འདྲོར་  
དགོས་པའི་དངོས་པོ་གསུམ་གྱི་མིང་  
རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དྲི་བཟའི་གདོན། དྲི་བ་ཞེས་པའི་ངས་  
ཆོག་ནི་རྟག་ཏུ་དྲི་ལ་སྟེད་ཅིང་རྩལ་  
བས་ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་ཏུ་གྲགས་པས་

དེ་ལའང་འགྲོ་བས་མ་བརྩམས་པའི་བར་

མིད་ཏུ་འབྲམ་པའི་རྣམ་ཤེས་དང་།

ལྟའི་རྩལ་མ་བའི་རིགས་ཤིག་དང་།

གཉིས་ཀྱི་མིང་ལ་འཇུག་ཀྱང་སྐབས་

འདིར་ཕྱི་མ་ལ་ཐོབ་པས་དེས་གདོད་པ་

གཏོང་བའི་ནད་ལ་དྲི་བའི་གདོན་ཞེས་

བཟུང་། སྤྲ་བ་དཔོན་དཔའ་ཐོས་

མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྟངས་

པོ་བརྩམས་པ་ལས། དྲི་བའི་གདོན་གྱིས་

བཟུང་བའི་རྟགས། ལངས་སྟེད་ལ་

དགའ་གོས་དྲི་ཞིམ། སྟངས་དགའ་སྟེ

དང་གར་ཡང་བྱེད། ལུས་དང་སྟེད་

མས་ཆལ་ལ་དགའ། གོས་བྲེང་བྱག་པ་

དམར་ལ་སྟེད། དགོད་དང་ཅེད་མ་ལ་

མཛོན་དགའ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་

རོ།

དྲི་བཟང་བཞི། དྲི་མ་བཟང་བའི་

སྐྱེན་བཞིའི་མིང་ཡིན་པས་དེ་ཡང་

བཞེད་རྩལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་མཆིས་ཏེ།

སྤྲ་བ་དཔོན་དཔའ་ཐོས་མཛད་པའི་ཡན་

ལག་བརྒྱད་པ་ལས། ཤིང་ཆ་སྟག་སྟེལ་

བྱ་དྲ་གསུམ། གེ་སར་དང་བཅས་དྲི་

བཟང་བཞི། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།



དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
 ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྐལ་བྱེད་...  
 བསྟན་པ་བརྟེན་དོན་གསལ་བཀྲོལ་ལས།  
 ཀྱི་ལ་སྤེང་ཆ་ཟུག་སྒྲིལ་དང་། གེ་སར་  
 སྤྱི་བཟང་བཞི་ཞེས་ཟེར། ཞེས་གསུངས་  
 པས་སྤྲད་དཔུང་པར་བྱའོ།

སྤྱི་བཟང་བཞི་དང་ཞོ་ཟུར། ཡན་  
 ལག་བརྟུན་པའི་རང་འབྲེལ་ལས། ཞོ་  
 དང་སྤན་ཟུར་པའི་གཡོས་ཏེ། ཞོ་ཅུང་  
 ཟད་བསྐབས་ལ་སྤན་ནི་སྤྱི་ཞིམ་པ་སྤེང་  
 ཆ་དང་། ཟུག་སྒྲིལ་དང་། ཟུར་ཟུར་  
 སྤྲད་དང་། རྒྱ་ག་གེ་སར་འདི་རྣམས་  
 བརྟགས་ཏེ་བརྟུང་ལ་དཀྱུག་ཅིང་.....  
 འབྲུངས་ན་གསལ་དེ། ལུས་བརྟུས།  
 ཁོང་སྐྱམ། བརྟུན་དུ་འབྱུར་ཏེ་བྱད་  
 མེད་ལ་ཉལ་པོད། སྟོབས་སྒྱེད། ཡི་  
 ག་འབྱེད། འདིའི་ནང་ཆ་བ་གསུམ་  
 པོ་ན་ལེ་ཤམ་དང་། སྤྱི་ཕྱི་ལིང་།  
 སྤྱི་རྣམས་བརྟུང་ན་ཆམ་པའི་ནད་སེལ་...  
 མ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་གསུམ། སྤྱི་ཕྱི་དང་། ཁྱེད་རོས།  
 སྤྱི་ནག་གི་ཆ་བ་གསུམ་གྱི་བསྟན་མིང་...  
 ཏེ། ཀོང་སྤན་པས། སྤྱི་ཕྱི་ཁྱེད་རོས་

སྤྱི་ནག་ཆ། སྤྱི་གསུམ་ཞེས་སྤྱི་བཤད་  
 པ་ཡིད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྤྱི་གསུམ། སྤྱི་ནག་དང་མཚན་དགུང་  
 གཉིས་དང་། སྤྱི་ཕྱི་རེངས་གཉིས།  
 སྤྱི་མ་འཆར་རྒྱུ་གཉིས་བཅས་ལ་རེ་རེ་  
 སྤྱི་བཟང་བས་སྤྱི་དང་། གཉིས་  
 གཉིས་སྤྱི་བཟང་བས་གསུམ་དུ་ཁ་ཡར་  
 འབྱུར་བ་ལ་ཟེར་རོ།

སྤྱི་ཆས་འབྱེད། སྤྱི་ཞེས་ཆ་  
 བའམ་ཏེ་བར་གནས་པའི་དོན་དང་།  
 འབྱེད་ཞེས་བརྟེན་པར་བྱ་བའི་དོན་...  
 ཡིན་པས་འདིར་ནད་ཆ་བ་ནས་བརྟེན་...  
 པར་བྱ་བའི་དོན་ནོ།

སྤྱི་འཆོ་བ། སྤན་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
 བུངས་སྤྱི་གཉིས། རྒྱུ་བརྟུན་ས་པའི་ཉལ།  
 འཆོ་བྱེད་སྤན་པ་གསལ་བ་པོ། ལྟ་རྒྱུ་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱི་འཆོ་བ། སྤན་པ་སྤན་པ་  
 སྤན་བརྟག་རྣམས། གསལ་བྱེད་སྤན་  
 པའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

སྤྱི་གསུམ། སྤྱི་ཞེས་ཏེ་བའི་དོན་  
 ཡིན་པས་རིགས་རྒྱུད་གྱི་ཏེ་བ་དང་།  
 སེམས་ཏེ་བ། གནས་ཏེ་བ་སྤྱི་གསུམ་ལ་

འཇུག་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་རིགས་  
 ལྷན་ཉི་ཐག་པའི་ཁྲ་པོ་དང་། ཆ་པོ།  
 ཞང་པོ་བཅས་གསུམ་ལ་ཟེར་བའོ།

དྲིག་ནད། གནས་སམ་མདོག་ལ་  
 བལྟས་ནས་བརྟགས་པའི་ལག་པའི་གྲ་  
 མ་དང་། ཀྱང་པའི་རྒྱ་ཆོགས་ལ་ཕྱག་  
 པའི་རྒྱང་ཁྱག་འཁྱགས་པའི་ནད་གྱི་  
 མིང་ཟྱེ། ལྷག་ཆང་ལ་རྩ་སྤེས་རབ་  
 རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་རིག་  
 པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་  
 བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་  
 ལྷང་ལས། གྲ་ཆོགས་གཉིས་དང་རྒྱ་  
 ཆོགས་གཉིས། དྲིག་བཞི་ཞེས་གྲགས་  
 དེའི་གནས་སམ། གང་ནའི་གནས་སུ་  
 དྲིག་སྟུག་ནག ཆགས་པས་དྲིག་ནད་  
 ཅས་སུ་བཤད། ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

དྲིག་བཞི། དྲིག་ནད་ཐོག་མར་ཕྱག་  
 པའི་གནས་ལག་པའི་གྲ་མ་གཉིས་དང་  
 ཀྱང་པའི་མཐེབ་མ་གཉིས་བཅས་བཞི་  
 ཡིན་པས་དེ་དག་གི་མིང་ཟྱེ། ཀྱང་  
 རོང་སྟོན་ལྷ་དོན་གྲུབ་གྱིས་མཛད་པའི་  
 རིག་ཐིག་ནེའུ་ལའི་རྒྱལ་པ་ཕྱི་རྒྱུད་ལྷན་

ཐབས་རིན་པོ་ཆེའི་འཁོར་ལ་ལས།  
 དྲིག་བཞི་ཞེས་པ་དྲིག་ནད་ཐོག་མའི་  
 གནས། ཀྱང་པའི་མཐེབ་མ་ལག་པའི་  
 གྲ་མར་འདོད། ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

དྲིས་མ་རིགས་གསུམ། མ་དྲིས་  
 དང་། མ་དྲིས། མ་ནིང་དྲིས་བཅས་  
 རྩ་དྲིས་མ་རིགས་གསུམ་གྱི་བཤུས་  
 མིང་།

རྫོད་དག རྩས་པ་རྫོ་བའི་བས་སྟུང་  
 མན་དཔུང་ཡོད་དོ་ཅག་ཐམས་ཅད་གྱི་  
 ཟྱེ་མིང་།

རྫོད་དྲགས། མ་དང་བྱེ་མ་སྟགས་  
 མར་བསྟུས་པའི་རྩས་ནད་དམིགས་སྟེང་  
 དུ་བདུག་དགོས་པའི་དྲགས་གྱི་མིང་ཟྱེ།  
 གོང་སྟོན་དགོན་ཅག་བདེ་ལེགས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས། རྫོད་  
 དྲགས་དྲགས་རྩས་མེ་ལ་ལེགས་བསྟུས་  
 བས། གང་ནའི་སྟེང་དུ་བདུག་དགོས་  
 དྲགས་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

རྫོད་སྟོན་ནར་མོ། རྩས་པས་ལུས་  
 གྱི་མེ་རྫོད་སྟེང་པར་བྱེད་པ་དང་།



མཐོན་གྱི་དབྱིབས་ནང་མ་ཡིན་པས་ན་...  
མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པའི་པི་པི་ལིང་གི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག

རྫོད་མཐོན་གྱི་ལ་འཛོང་། རུས་པ་  
དང་དབྱིབས་ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་...  
པའི་ཕྱོད་བ་རིས་དང་། པི་པི་ལིང་  
གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་ཤི། རྩེ་བྱར་  
མཁའ་བ་མཉམ་ཉིད་རྩོམ་མཛད་...  
པའི་མན་ངག་གྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས།  
རྫོད་མཐོན་གྱི་ལ་འཛོང་ནི། རུས་པ་རྫོད་  
དང་ལྟན་པའི་མཐོན་གྱི་ལ་ཕྱོད་བ་རིས་...  
དང་། འཛོང་མ་པི་པི་ལིང་གཉིས་ཀྱི་  
མིང་རྩོམ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།

རྫོད་གསུམ། རྩོམ་ཉིད་དང་། སྤྱུག་  
མེལ། ཀ་ཀོ་ལ་གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་  
ཤི། དེ་གསུམ་ལ་ཅའི་ཕྱིར་རྫོད་གསུམ་  
ཞེ་ན། བཟང་པོ་དྲུག་གི་ནང་ནས་འདི་  
གསུམ་རུས་པ་རྫོད་ཆེ་བས་ན་རྫོད་...  
གསུམ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ།

གཏུང་བའི་མིག་ཆག ཐུག་རྩའི་ཤིན་  
ཏུ་གཏུང་བའི་ཁྱེད་དང་མཁུས་པ་ཤས་...  
ཆེ་བའི་མིག་ནད།

གཏུས་ཐང་། སྤྱིར་གཏུས་པ་ཞེས་

ལྟན་རིང་བསྐལ་བའི་མིང་ཤི། རྩོགས་  
ཆེན་པ་བཟླན་འཛིན་ཀྱི་ལ་མཆན་གྱིས་...  
མཛད་པའི་མཛན་བཛྲོད་ལེགས་བཤད་  
གཤེར་གྱི་ལྷ་མིག་ལས། གཏུས་པ་ལྟན་  
རིང་བསྐལ་བའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་དང་། གྱེ་བྱག་སྐབས་འདིར་  
མཐོན་ཁྲ་ཆ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཆ་གཅིག་  
མ་སྐྱེམ་བར་བསྐལ་བའི་མིང་དུ་གྲོ་གྲོ་...  
དགོས་ཏེ། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀྱི་མ་  
བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱིས་གྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། གཏུས་ཐང་ནི། ཁྲ་བ་སུམ་  
ཆ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་དེ་མ་སྐྱེམ་བར་དུ་...  
བསྐལ་བར་བྱ་བའི་དོན་ཏེ། གཞན་དུ་  
བཟུས་ཐང་ཞེས་གྲང་འབྱུང་བས་དོན་...  
གཅིག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།

གདོན། འབྲས་བུའི་མིང་ཀྱི་ལ་བཏར་  
པའི་མི་མ་ཡིན་གྱིས་གདོན་པ་གཏོང་...  
བར་གྲགས་པའི་མིའི་ལྷས་སེམས་མི་...  
བདེ་བར་བྱེད་པའི་ནད་གྱི་མིང་ཤི། འབེ་  
ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀྱན་ཁྲུབ་གྱིས་མཛད་...  
པའི་ཐོར་བུའི་སྐར་ཉེར་མཁོ་རྩ་ཆགས་  
བཟུས་པ་ལས། གདོན་ནི་རང་རྩ་མ་

རྟེན་པ་འབྲུལ་བའི་རྣམ་རྟོག་གིས་ཕན་  
 གནོད་སྒྲིབ་བརྟགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་.....  
 བའི་མི་མེན་གྱིས་གནོད་པ་གཏོང་བའི་  
 རྣམ་མཐུའི་མིང་ངོ་། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་  
 གདོན་ཞེས་བཟོད་དམ་སྟུམ་ན། རྣམ་  
 རྟོག་ལས་བྱུང་བའི་འདྲེ་ཐོ་ཆེ་དེས་.....  
 ལུས་ཅན་གྱི་སྒྲ་ཆེ་སྒྲིག་གསུམ་གདོན་...  
 ཅིང་འཕྲོག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་གདོན་...  
 ཞེས་བཟོད་པའོ། ཞེས་དང་། བཟྱ་  
 འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་.....  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། གདོན་ནི། ངོ་  
 ཐོ་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་ཁམས་འཕེལ་...  
 ཟད་འབྲུགས་པ་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བར་མ་  
 ཡིན་པ་རྒྱལ་བརྟེན་མི་མེན་གྱིས་བྱས་...  
 བའི་ལུས་སེམས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་...  
 མིང་ལྟེ། དེས་ཆོག་ནི་རྒྱ་རྒྱན་བརྟགས་  
 འབྲུལ་བའི་རང་གཟུགས་སུ་གར་བའི་...  
 རྣམ་རྟོག་གི་འདྲེ་ཐོ་ཆེ་དེས་འབྲས་བྱ་...  
 ལུས་ཅན་གྱི་སྒྲ་ཆེ་སྒྲིག་གསུམ་གདོན་...  
 བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་གདོན་ཞེས་བཟོད་དོ།  
 ཞེས་དང་། སྐག་པོ་ལྷང་རིགས་བཟླན་  
 དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བར་...  
 བཟྱལ་རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱིང་བའི་...

མཛེས་རྒྱན་ལས། གདོན་ནི་རྒྱན་  
 བརྟགས་འབྲུལ་བའི་རང་གཟུགས་སུ་...  
 གར་བའི་གདོན་བཞེགས་ལན་ཆགས་...  
 ག་འཁོན་གཉེར་བ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

བདག་མེད་ཐོང་བའི་སྲད་པ།  
 རི་ཐོང་སྲད་པའི་གབ་མིང་ཞིག་ལྟེ།  
 ལྟེ་དགེ་བྱུང་འཆོ་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་མེན་གྱི་བར་བཟུས་དང་.....  
 གབ་མིང་འགའ་ཞིག་བཟྱལ་བ་སྒྲིབ་.....  
 གསལ་མཐུན་པའི་རྒྱན་ལས། བདག་  
 མེད་ཐོང་བའི་སྲད་པ་ནི། རི་ཐོང་གི་  
 སྲད་པའི་གབ་མིང་ཡིན་ཞིང་། དེའི་  
 དེས་ཆོག་ནི། རི་ཐོང་གི་མགོ་དང་  
 ཐོང་བའི་མགོ་གཉིས་དབྱེབས་འདྲ་བ་...  
 ལ་དཔེ་ཐོང་བའི་སྲད་པའི་གཟུགས་སུ་...  
 བཟོད་པ་ཞིག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

བདུག རི་མ་སྐར་སྐར་པའི་དོན་དང་།  
 རྩས་ལུས་ལ་སྐར་པའི་དོན་དང་གཉིས་...  
 ཀ་ལ་འཕྲག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་.....  
 དགོས་པ་ཞིག་ལྟེ། མན་ངག་རྒྱད་དུ།  
 དུ་བ་སྐར་བདུག་ཁོང་དུ་སྐན་སྐན་.....



བཞེན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་དྲི་མ་  
སྒར་སྒྲུ་མ་པའི་དོན་ལ་འཇུག་དགོས་པ་  
དང་། བྱི་མ་ཀུད་དུ། བུ་བཅས་ཀྱི་  
ཞབས་མཆང་ར་མཁལ་ཞེད་གཟེར།  
བྱི་ས་ཤར་བལྟས་ཆང་བུན་བསྟོས་པས་  
བདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་རྩལ་  
ལས་ལ་སྒར་བའི་དོན་ལ་འཇུག་དགོས་  
སྟེ།

བདུད་ཅི། སྒྲུ་བྱི་གཏམ་ཀུད་དང་  
སྒར་ནས་བཏགས་པའི་བདུད་ཅེས་ལུས་  
སྟག་ལ་གནོད་པར་བྱེད་པའི་དུག་དང་  
ནད་བྱི་མིང་དང་། ཅི་ཞེས་དེ་འཇོམས་  
པར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་སྒྲུ་བྱི་མིང་ལྟེ།  
འབྲུག་དཔོན་བསྟོད་ནམས་བཟླ་ཤིང་  
ཀྱིས་མཇུག་པའི་དུག་བཅོས་འཆི་བདག་  
ཞེག་གཅོད་ལས། བདུད་ཅི་ཞེས་པའི་  
ཁྲངས་ནི་འདི་ལྟར་རྟེ། སྒྲུ་བྱི་དུས་  
སྒྲུ་ལྟ་དང་ལྟ་མིན་བྱིས། བདུད་ཅི་  
འདོད་ནས་ཀྱི་མཆོ་བསྟུབས་པ་ལས།  
སྒྲུ་བྱི་སྒྲུ་སེར་མིག་ནས་མེ་འབར་བ།  
འཇིགས་པའི་གཟུགས་ཅན་དོན་དེ་  
ཆངས་པ་ལས། རྒྱ་བཟོད་བྱ་ལས་ཀྱི་  
མི་ཀྱི་ལ་ཐིམ། མི་ཀྱི་པོང་ང་བཅན་

དུག་སྒྲུང་དུག་དང་། ཀྱི་བ་བྱི་སྒྲུ་ན་  
སྒྲུ་ལ་དང་ཐིག་པ་དང་། སྒྲུ་བྱི་བ་ལི་  
དུག་ལ་སྟགས་པ་བྱུང་། དེ་ལས་བྱིས་  
པའི་འགྲོ་བའི་ཆོ་སྟག་ལ། གནོད་  
པའི་ནད་རིགས་སྟོང་དང་ཉིས་བཟུ་  
འབྲོས། དེ་དག་ནམས་ལ་བདུད་དམ་  
ནད་ཅེས་གྲགས། དེ་ནས་བསྟུབས་པས་  
བདུད་ཅི་འི་བུམ་སྟགས་རྟེན། ལྟ་ལྟ་ལ་  
ཁྱེར་ནས་དགའ་སྒྲུ་བྱེད་པའི་སྐབས།  
དེ་ཆོ་སྒྲུ་གཅན་ལྟག་པའི་སེམས་སྒྲུས་  
ནས། བདུད་ཅི་བཟུས་དེ་འབྲུང་ནས་  
འབྲོས་པ་ལ། ཆངས་པས་འཁོར་ལ་  
འཕངས་ནས་ཁྱེ་བཅད་པས། བདུད་  
ཅི་འི་ཐིགས་པ་ས་ལ་བྱགས་པར་གྱུར།  
དེ་ཉིད་ས་པོན་གྱུར་དེ་འཇོམ་གྱིང་དུ།  
ནད་རིགས་བཞི་བཟུ་ཅ་བཞི་འི་གཉེན་  
པོ་རུ། སྒྲུ་རིགས་བཟུངས་ཀྱིས་མི་  
ལངས་མང་པོར་འབྲུངས། དེ་དག་  
ནམས་ལ་ཅི་འམ་སྒྲུ་ཞེས་གྲགས། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དེ་ལས་ཞིབ་  
པར་རྟོགས་འདོད་ན་དེའུ་དམར་དགོ་  
བཞེས་བསྟན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
མཇུག་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་བྱེད་ལ་གཟིར་

ཤིག

བདུད་ཚི་དཀར་ཐུག་བདུད་ཅི་  
དཀར་པོ་ནི་མི་ཐང་གི་དྲི་ཆུ་དངོས་་་་  
དང་། མ་སྟེད་ན་ཐར་བུའི་འོ་མ་དང་།  
ཐུག་པོ་ནི་ཐུང་ཐུག་ཐུག་པའི་བདུད་་་  
ཅི་ཡང་ཟེར་བའི་ཆ་ག་པའི་ཁ་ཆུ་ལ་་་  
ཟེར་ཞེས་སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་་་་་་  
གསུངས།

བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས། བ་ལྷ་དང་།  
ཤུག་པ། མཆེ་ལུམ། འོ་མ་བུ།  
མཁན་སྐྱ་བཅས་ལའི་ལུམས་ཀྱི་བཟུས་་་  
མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་  
སྤང་མཛད་ལས། གཉིས་པ་བཟུས་  
དོན་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས་ནི། ཆུ་ཆན་  
རིགས་ལྷ་ས་སར་མ་འཛོམས་ན། བ་  
ལྷ་མི་ཡི་བདུད་ཅིས་པགས་མཉེན་བྱེད།  
ཤུག་པ་ལྷ་ཡི་བདུད་ཅིས་ཡོན་ཏན་་་་་  
མང་། མཆེ་ལུམ་བཅན་གྱི་བདུད་  
ཅིས་ལུས་བྱངས་བརྟས། འོ་མ་བུ་ལྷ་  
ཡི་བདུད་ཅིས་རུས་དུག་འབྱིན། མཁན་  
སྐྱ་ལྟེ་བཟུད་བདུད་ཅིས་འབྱུང་བ་་་་་

སྐྱེམས། འདི་ལྷ་ལུམ་ཁྲིམ་བརྟུངས་ལ་  
ཆུ་རང་བུལ། ཅམ་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱས་  
ལ་མཐས་བརྟུང་བཟུལ། སྐྱར་ཆེལ་  
ལངས་ནས་ཆུ་དང་ཆང་གིས་བསིངས།  
སིགས་མ་སྐྱར་ཡང་བརྟུངས་ལ་བཅོས་་  
ཁྱ་བསིངས། བསྐྱེམས་ལ་ཆུགས་ཅམ་  
བསྐྱས་པའི་ཆུ་ལུམས་ཀྱིས། འབྲམས་  
འབྲགས་ཆད་རྟིང་བྱེར་དང་ལུས་དབྱེ་་  
སྐྱར། ཡན་ལག་རིངས་འབྲམས་མ་  
ཆན་སུར་ཡ་འཛོམས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྟོ།

བདུད་ཚི་ད་ཆ། མཆལ་ཁུའི་མིང་  
གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། འཆ་མཛད་  
བྱུང་པས། རིན་ཆེན་ད་ཆུ་མཆལ་ཡིན་  
ལ། བདུད་ཅི་ད་ཆུ་མཆལ་ལྟེ།  
འདི་གཉིས་མིང་གིས་མ་ནོར་བའི།  
ཐོས་པའི་ནོར་གྱི་ཐུག་པར་གཅེས།  
ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་  
སྤང་མཛད་ལས། དུག་པ་མཆལ་ཁུའི་  
མིང་ནི་ད་ཆུ་ཆ། བདུད་ཅི་ད་ཆུ་ཞེས་  
བྱའི་ལྟ་བུ་ནི། ཟེ་ལྟ་བཟང་པོ་ཤིལ་



འདྲ་སྒང་གསུམ་ལ། ཚ་ལ་བཟང་པོ་  
 སྒང་གང་ཀྱང་མཚལ་ནི། བདུལ་མ་ཞོ་  
 གང་དངུལ་ཀྱང་བ་ཀྱང་ཡིས། བཞིག་པ་  
 ཞོ་གང་བཅས་པ་དགྲུག་ཅིང་བསྐྱལ།  
 གར་སྤྱོད་ཅམ་གྱུར་ནས་གྲང་བཅུག་  
 པས། ལྷན་ཆགས་བདུད་ཅི་དང་ཀྱང་འདི་  
 ཡིན་ལ། རིན་ཆེན་དང་ཀྱང་མཚལ་དང་  
 མ་ནོར་གཅེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

བདུད་ཅི་འི་ཐལ་བ། བད་མེད་ཀྱི་  
 དྲི་ཆེན་མེར་སྤྲུལ་བ་ཐེགས་ཕྱས་པའི་  
 ཐལ་བའི་གཞུང་མིང་ལྟེ། ལྷེ་སྤྱད་སངས་  
 ཀྱས་ཀྱི་མཚེས་མཛད་པའི་མན་ངག་  
 ཀྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལོ་རྒྱུར་སྤྱོད་པོ་ལས།  
 བདུད་ཅི་འི་ཐལ་བ་ནི་མེད་དྲི་ཆེན་གྱི་  
 ལྷེ་མ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཇི་སྤྱད་དུ།  
 ལྷེ་བསྐྱེད་འཁྱུལ་ལམ་སྤྱོད་གསུམ་ལྟན།  
 ལྷེ་སྤྱད་འཛིན་ནམ་ཀྱུད་ལྷེ་འཆད།  
 ཅེས་ཆང་བའི་དྲི་ཆེན་ཕྱང་ན་རབ་དང་  
 མིན་ཡང་ཡི་དམ་ལྟའི་བསྐྱེད་པ་མཐར་  
 ཕྱིན་པའི་ལྷེ་སྤྱོད་ལེ་ཤེས་ཀྱི་བདག་  
 ཉིད་ཅན་གྱི་སྤྱོད་ལེ་ཤེས་ཀྱི་བདག་  
 བའི་རིགས་ཀྱུད་ལྷེ་འཆད་པ་པོ་རེས་

པར་དུ་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་མ་འདྲིར་  
 ཆེ་མཛེ་བཞན་དམ་ཉམས་སྤྱོད་མ་  
 ཡིན་པའི་གཞན་པའི་དྲི་ཆེན་གྱིས་གྲང་  
 ཆབ་རུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བདུད་ཅི་མར་ཁྱ། དྲི་ཆེན་ལས་  
 བཏོན་པའི་མར་ཁྱ་མིང་།  
 བདུད་ཅི་ལྷན་གྱི་ཁྱ་བ། ལ་སྤྱད་  
 སྤྱོད་ཞིང་ནང་སྤྱོད་པའི་ཉུང་མའི་ཁྱ་  
 གཞུང་མིང་ཞིག  
 བདུད་ཅི་རབ་བསེལ། མེར་པོ་ཀྱི་  
 ཕྱས་ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་  
 ཞེས་དེུ་དམར་དགེ་བཞེས་བསྐྱེད་  
 འཛིན་ལྷན་ཆེགས་ཀྱིས་དྲི་མེད་ཤེལ་  
 ལྷེང་ལས་གསུངས།  
 བདུད་ཅི་ལོ་མ། ཕྱེད་ལས་ལ་བསྐྱེས་  
 བས་བཏགས་པའི་ལ་སྤྱད་ཀྱི་སྤང་ལ་སྤྱོད་  
 བའི་འཛིན་པ་མེ་རྟོག་དཀར་ཤས་ཅན་  
 འཆར་བའི་ལོ་མ་གཞོན་རུའི་གཞུང་མིང་  
 ལྟེ། ལྷེ་དགེ་ཕྱེད་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་  
 གྱིས་མཛད་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་བད་བསྐྱས་  
 དང་གཞུང་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྤྱོད་  
 གསལ་མགྱིན་པའི་ཀྱན་ལས། བདུད་  
 ཅི་ལོ་མ་ནི། ལ་སྤྱད་ཕྱགས་ལྷས་

འགྲམ་དུ་སྒྲིབ་པའི་འཛིན་པ་མེ་རྟོག་.....  
 དཀར་གསུམ་ཅན་དེའི་ལྷ་མ་སྒྲིས་མ་ཐག་  
 པར་བདུས་པའི་གཤམ་མིང་སྟེ། དེ་ལ་  
 ཅིའི་ཕྱིར་བདུད་ཅི་ལྷ་མ་ཞེ་ན། གཉན་  
 ཚད་དང་། རིམས་ཚད་ཀྱི་ནད་ལ་  
 འདིས་ནུས་པ་བདུད་ཅི་ལྷ་བྱ་མཛན་དུ་  
 སྟེར་བའི་ཕྱིར་དེ་ལྷ་ར་བཏགས་པའོ།  
 ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་ཁ་སྟོད་ཀྱི་  
 ཕྱགས་ལྷས་འགྲམ་གྱི་ར་དུག་མེ་རྟོག་...  
 ནག་ངམ་ཅན་འཆར་བ་དེར་བཞེད་.....  
 པའང་མཆིས་དྲེ། རྗེ་བྱར་མཁར་བ་  
 མཉམ་ཉིད་རྟོ་རྗེས་མཛད་པའི་མན་.....  
 ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། བདུད་  
 ཅི་ལྷ་མ་ནི། ས་ཁ་སྟོད་ཀྱི་ཕྱགས་ལྷས་  
 འགྲམ་གྱི་ར་དུག་ཅེས་པོང་ང་ཅ་བ་.....  
 དཀར་བ་མེ་རྟོག་ནག་པོ་དེའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པས་སྟོད་དཔྱད་ལྟན་དག་.....  
 བཞེད་སྟོལ་གཉིས་གང་གི་ཕྱགས་སུ་.....  
 འབྲང་ན་ཁྱད་པར་ཆེར་མ་མཆིས་ཀྱང་..  
 མཁས་པ་པལ་ཆེར་གོང་མ་ལྷ་ར་བཞེད་  
 པ་མཆིས་པས་སྟར་དཔྱད་ཅིག  
 བདུད་ཅི་བསེལ་བྱུང་། བྱེད་ལས་  
 ཀྱི་སྒྲིན་ནས་བཏགས་པའི་ག་བྱར་གྱི་མིང་

གི་ནམ་གངས་ཡིན་པས་ག་བྱར་རྒྱང་.....  
 པའི་མིང་དང་། སྐབས་འགར་ཕྱི་རྒྱད་  
 ཀྱི་ག་བྱར་དགུ་པའི་མིང་ལའང་འཇུག་  
 པས་སྐབས་ཐོབ་ལྷ་ར་གོ་བར་བྱའོ།  
 མདངས། ལུས་ཀྱི་གཟི་བཞིན་དང་  
 བཟླ་མདངས་སྟགས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པའི་  
 སྟོང་ལ་གནས་པའི་དངས་མའི་མིང་སྟེ།  
 བཤད་པ་སྒྲིའི་རྒྱད་ལས། ལུས་བྱངས་  
 ཁུ་བའི་མཐར་ཕྱིན་མདངས་མཆོག་སྟེ།  
 སྟོང་ལ་གནས་ཀྱང་ལུས་ཀྱན་ཁྱབ་པ་.....  
 དང་། ཆོ་གནས་གཟི་མདངས་བཟླ་  
 དང་ལྟན་པར་བྱེད། ཅེས་དང་།  
 སྟོབ་དཔོན་དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་པའི་སྟོང་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་..  
 མན་དཔྱད་ཀྱི་བཤད་པ་ལས། མདངས་  
 ཞེས་བྱ་བ་སྟོང་གི་ནང་ན་ཆུའི་ཐིགས་..  
 པ་ལྷ་ར་དངས་གིང་གསལ་བར་འདུག་  
 མདྲ་གྱི་ལུས་ལ་ཁྱབ་པ་དང་། ལུས་ལ་  
 བརྟན་པར་གནས་པ་ནི་དེ་ཡིན་ནོ། དེ་  
 རི་ལྷ་ཞེ་ན། མདངས་ཞེས་བྱ་བ་སྟོང་  
 གི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཐིགས་པ་དེ་ཞིག་ན་  
 རེས་པར་འཆིའོ། མདངས་དེ་སྟོང་གི་  
 ནང་ན་གནས་ན་ནི་མི་ཡང་མི་འཆི་སྟེ།



མདངས་ཀྱི་སྒྲིག་རྒྱུ་ལ་བརྟན་ན་སེམས་  
ཅན་ནམ་པ་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་ཀྱང་.....  
གནས་པར་འགྲུབ་པོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མདངས་གསུམ་ཡལ། མཛེ་ནད་  
ལུས་ལ་ཕོག་པའི་རྟགས་སུ་མིག་.....  
མདངས་ཡལ་ཏེ་གཟི་དང་འདྲ་བ།  
བྱད་མདངས་ཡལ་ཏེ་སྒྲི་བ་དང་འདྲ་བ།  
ས་མདངས་ཡལ་ཏེ་དུང་དང་འདྲ་བར་  
གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བཟླ་འབུམ་...  
པས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་.....  
དཀར་འགྲེལ་ལས་གསུངས།

མདའ་ཡི་རྩ་མོ། རྒྱུ་ཆུའི་ནང་དུ་  
གནས་པའི་ཉ་མའི་གབ་མིང་།

མདའ་བཤའ་ཡང་པ་བཀང་།  
མདའ་བཤའ་ནི་མདའ་ཡི་སྟངས་ཁ་གཞུ་  
རྒྱད་ལ་འགྲེལ་བའི་དོན་དང་། ཡང་  
པ་ནི་མདུན་ངོས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པས་དོན་  
མདུན་ངོས་བཀང་ཅམ་དུ་གཞུ་འཐེན་...  
པའི་དོན་ནོ།

མདུང་སྒྲན། དཔེ་དོན་སྤྱར་ནས་  
བཤད་པའི་ཅ་སྟངས་གི་སྒྲན་གཏོང་.....  
སྐབས་ནད་སྟངས་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་འགྲུའི་.....

སྒྲན་གྱི་མིང་སྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་.....  
འགྲེལ་ལས། མདུང་སྒྲན་ནི། ཅ་  
བཤའ་གྱི་སྒྲན་དངོས་གཞི་མ་བཟང་.....  
སྒྲན་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་ནད་སྟངས་.....  
བར་བྱེད་པའི་སྒྲན་རྒྱས་པ་ཤིན་དུ་ནོ་...  
བ་མདུང་གི་ས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བཟུང་བའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་  
ཡང་བྱང་ལྷགས་འགས་ཉི་མ་མདུང་...  
གང་གི་དུས་སུ་ནད་སྟངས་བྱེད་སྒྲན་.....  
གཏོང་བ་ལ་བྱེད་པའང་མཆིས་པས་.....  
ཁྱེད་སྟངས་ཚལ་ཅིག

མདུང་གསུམ་མཛོ། ལྷི་གཙུག་  
དང་། ལྷེ་བ། མཚན་དབྱག་གསུམ་  
ཀྱི་བཟུས་མིང་ཞིག

མདེལ་ཁར་གདགས། མདའ་  
མདེལ་ཁར་བཟུར་བ་བཞིན། སྟངས་  
རྒྱང་པ་ལ་སྒྲིག་འཛིན་སྒྲིགས་ས་སའི་...  
བཅོས་ཐབས་ཁ་བཟུར་བའམ་ཁ་ཆར་...  
གདགས་པའི་དོན་ནོ།

མདོ་བཞི། གས་བ་རིག་པའི་དོན་  
ཐམས་ཅད་མདོ་བཞི་རྩ་འདུས་པའི་...

ཚུལ་དུ་བཤད་པའི་ཕྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་བརྗོད་  
 བྱ་ཅ་ཚུའི་མདོ་སྐད་ལ་བཞིའི་བསྟུས་་་་  
 མིང་ལྟེ། ཐུར་མཁར་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་  
 རིས་མཛད་པའི་ཅ་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་བ་་་  
 མེས་པའི་ཞལ་ལུང་ལས། བད་བརྟག་  
 པའི་ཐབས་ཅ་ཚུའི་མདོ་དང་གཅིག  
 རྟོགས་ནས་ཞི་བར་བྱེད་པ་སྟན་སྦྱར་གྱི་  
 མདོ་དང་གཉིས། མ་ཞི་ན་སྦྱང་བར་  
 བྱེད་པ་ལས་ཀྱི་མདོ་དང་གསུམ། དེས་  
 ཀྱང་བད་རྩ་མ་སྟན་ན་འཇམ་རྩལ་་་་་་  
 དབྱེད་ཀྱི་མདོ་དང་བཞི་ལྟེ། དེ་ལྟར་  
 མདོ་བཞི་རུ་སྐུ་པར་བྱའི་ཞེས་པའི་་་  
 དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 དཔལ་སྦྱངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། མདོ་  
 བཞི་ནི། ཕྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་  
 རྣམས་མདོར་བསྟུས་ན་དེ་དག་རྒྱ་འདུས་  
 པའི་ཕྱིར་མདོ་ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

མདོག་ལྟན། རྒྱ་ལྟམ་ཏ་ལ་དཀར་  
 པའི་མེ་རྟོག་གི་གཤམ་མིང་ཞིག་ལྟེ། ལྟེ་  
 དགེ་རྩལ་འཛོ་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་་་་་

མཛད་པའི་སྟན་གྱི་བད་བསྟུས་དང་་་་  
 གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྤྱོད་་་་་་  
 གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་ལས། མདོག་  
 ལྟན་ནི་ཏ་ལ་དཀར་པའི་གཤམ་མིང་་་་་  
 ལྟེ། དེའི་མེ་རྟོག་མདོག་དཀར་ཞིང་་་  
 གསལ་བར་ལྟན་པས་མདོག་ལྟན་ཞེས་་  
 བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།  
 འདབ་ཆགས་བརྒྱ་གཅིག་པ། རུས་  
 པ་ལ་བསྟོས་ནས་བརྟགས་པའི་རྒྱ་་་་་་  
 མཆིལ་མགོ་དམར་གྱི་མིང་གི་རྣམ་་་་་  
 གྲངས་སྐྱེག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསྐུ་བསྟན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་ཀྱིས་་་  
 མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྐལ་ལྷེང་ལས། རྒྱ་  
 མཆིལ་མགོ་དམར་གསལ་ཆེ་བ་འདི་ལ་རྩོ་  
 རྩོ་སྤྱོད་པ་ཡང་ཟེར། འདབ་ཆགས་  
 བརྒྱ་གཅིག་པ་ཡང་ཟེར་རྟོ། འདིས་  
 རུས་གཅིག་ལ་འདོད་པ་ལན་བརྒྱ་་་་་་  
 གཅིག་སྦྱོད་རུས་པས་ཟེར་རྟོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

འདབ་ལྟན་ཁྲ་བོ། བྱ་སྟུག་གི་གཤམ་  
 མིང་ལྟེ། ལྟེ་དགེ་རྩལ་འཛོ་བ་གྱ་རུ་  
 འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྟན་གྱི་བད་་་  
 བསྟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་་་་་་



བཀྲོལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་པ་  
 ལས། འདབ་ལྗན་ཁྲ་ཙ་ནི་སྒྲུ་གའི་  
 གཤམ་མིང་སྟེ། དེའི་ངེས་ཆོག་ནི། འདབ་  
 གཤམ་ལྗན་ཞིང་མཁའ་ལ་འཕུར་རུས་  
 པ་ནི་བྱ་རིགས་སྤྱིའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་  
 དང་། ལུས་ལ་སྒྲོ་མདྲོག་ཁྲ་ཙ་ཡོད་  
 པ་ནི་སྒྲུ་ག་རང་གི་ཁྲད་ཆོས་ཡིན་པས་  
 དེ་ལྟར་བཏགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

འདམ་བྱ་ཀ་ར། སྒྲུ་གནས་དང་རོ་  
 ལ་བཏྲུས་ནས་བཏགས་པའི་འདམ་སྒྲུས་  
 རྩ་མངར་གྱི་མིང་སྟེ། སྒྲུ་མས་པ་ཆེ་  
 དབང་གིས་མཇུག་པའི་བྱ་མ་རྒྱད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་པ་ལག་ཡིན་གསལ་བྱེད་ལས།  
 འདམ་བྱའི་ནང་ནས་སྒྲུས་པའི་རྩ་དེའི་  
 རྩ་བ་ལ་རོ་མངར་བའི་ཆ་ནས་འདམ་  
 བྱ་ཀ་ར་ཞེས་བཏགས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

འདར་བྱ། རྟགས་ལ་བཏྲུས་ནས་  
 བཏགས་པའི་རྒྱང་ཤས་ཆེ་བའི་རིམས་  
 བྲད་གྱི་མིང་སྟེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་འདར་  
 བྱ་ཞེས་བཟྍེད་དམ་སྟུམ་ན། བྲད་  
 རྟགས་སུ་ལུས་འདར་ཞིང་པགས་པའི་

ཕྱིར་དུ་ལུས་སེར་འཕུང་བའི་ཕྱིར་རོ།  
 འདར་གྱི་ཁྲག་པ། སྒྲུ་ག་པའི་མེ་ལང་  
 གི་མཐར་གནས་པའི་གྲ་གནད་ཀྱི་མིང་  
 སྟེ། བྲག་འཕུམ་པས་མཇུག་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། འདར་གྱི་  
 ཁྲག་པ་ནི། སྒྲུ་ག་པའི་ཁ་འཁོར་ན་བྱ་  
 བ་བྱེད་དུས་འདར་བ་ལྟར་ཡན་ཚུན་  
 འཕུར་བས་ན་འདར་གྱི་དང་། ཁྲག་  
 པ་ཞེས་མཐའ་བསྐྱར་བའི་དོན་ཡིན་  
 པས་སྒྲུ་ག་པའི་མེ་ལང་གི་མཐའ་ལ་གྲ་  
 གནད་དེས་མཐའ་བསྐྱར་ནས་གནས་  
 པའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

འདུ་བ་འཁྲུགས་པ། ལུས་ཀྱི་འཕུང་  
 བའི་ཁམས་མ་སྟུམས་པ་ལས་ཕུང་བའི་  
 བྲད་གྱི་སྤྱི་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཏྲན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཇུག་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཉེས་པ་  
 འཁྲུགས་དང་ཁམས་འཁྲུགས་དང་།  
 འདུ་བ་འཁྲུགས་པ་འཕུང་འཁྲུགས་  
 རྩམས། ལུས་ཀྱི་འཕུང་ཁམས་མ་  
 སྟུམས་ནས། ཕུང་བའི་བྲད་རིགས་སྤྱི་

མི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པ་  
 འདྲ་བ་རྟོག་པ་ལ། ལུས་ཀྱི་འབྲུང་  
 བ་བཞིའམ་ལུས་ཀྱི་ལམས་རྟོག་པ་འབྲུང་བ་  
 དང་། ཟད་པ། འབྲུག་པ་བཅས་མ་  
 གུར་པའི་ནད་མེད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྩེ་བྱར་  
 མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་རྩེ་རྩེས། འདྲ་བ་  
 རྟོག་པ་ནད་མེད་དང་། འདྲ་བ་  
 འབྲུག་པ་ནད་ཅན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་པ་

འདྲ་བའི་ཉེ། འདྲ་བ་རྟོག་པ་མཁུ་  
 བད་ཀན་གསུམ་པོ་སེལ་བར་བྱེད་པའི་  
 རྟོག་ཉེ་མིང་ལྟེ། ཞིབ་པར་རྟོག་པ་  
 འདྲི་ན་རྟོག་ཉེ་ཐད་དུ་བཞུགས་ཡོད་  
 པས་དེར་གཞིགས་ཤིག

འདྲ་བ་རྟོག་གསུམ། བྱེད་ལས་ལ་  
 བཟུལ་ནས་བཏགས་པའི་རྟོག་མཁུ་  
 བད་ཀན་གསུམ་གྱི་བཟུལ་མིང་ལྟེ།  
 བཟུལ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྟོག་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། འདྲ་བ་  
 གསུམ་ནི། རྟོག་མཁུ་བད་ཀན་གསུམ་  
 གྱི་མིང་རྟོག་རྟོག་པ་ དེ་གསུམ་ལ་ཅིའི་བྱར་  
 འདྲ་བ་ཞེས་བཛྲ་དམ་སྟུང་ན། རྟོག་  
 དང་མཁུ་པ་བད་ཀན་གསུམ་པའི་རྟོག་

པོ་ཡན་ཅུན་མི་མཁུན་ནའང་། དེ་  
 གསུམ་པོ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་  
 ལུས་ཀྱི་ཆ་གསུམ་ཀྱན་དུ་འཛུགས་ཤིང་  
 འདྲ་ནས་མིའི་སྤྱོད་གནས་པའི་བྱ་བ་  
 བྱས་པས་ན་འདྲ་བ་གསུམ་ཞེས་བྱེད་རྟོག་  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྲུངས་དཔོན་ཀུན་  
 བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་བྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྟོག་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། འདྲ་བ་རྟོག་གསུམ་ནི་རྟོག་དང་  
 མཁུ་པ་བད་ཀན་གསུམ་པའི་མིང་  
 རྟོག་རྟོག་པ་ དེ་གསུམ་པའི་ཡན་ཅུན་རྟོག་  
 རྟོག་པ་མི་འདྲ་ཡང་རྟོག་འབྲེལ་གྱི་  
 དབང་གིས་ཡན་ཅུན་གཅིག་ལ་གཅིག་  
 བརྟེན་ནས་གནས་པ་ལྟེ་དཔེར་ན། གུར་  
 གྱི་ཀ་བས་ཡར་འདེགས། རྟོག་བྱར་  
 གྱིས་མར་འཕྲེན། གུར་དང་ཐག་པས་  
 རྟོག་ཐོན་ན་གུར་རང་བཞིན་དུ་གནས་  
 པ་ལྟར། རྟོག་གིས་ལུས་འགྲུལ་བཟུང་  
 དང་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་སྤྱོད་གསུམ་གསུམ་  
 ལས་བྱེད་པ་དང་། མཁུ་པས་བས་  
 འདྲ་བ་སྤྱོད་མེ་རྟོག་གི་ལས་བྱེད་པ།  
 བད་ཀན་གྱིས་པོ་བའི་བེ་སྟུངས་དང་  
 མཆིལ་མ་སྤྱོད་རྟོག་གཞེར་གྱི་ལས་



བྱེད་པས་དེ་དག་ཡན་ཚུན་ངོ་ཅོ་མི་...  
 མཐུན་ཡང་ལུས་ཀྱི་བ་མུའི་བྱ་ག་གཅིག་  
 གི་གནས་སུ་དེ་གསུམ་ག་མེད་ན་མི་...  
 རུང་བས་གནས་དེ་དག་དུ་འདུ་ནས་...  
 ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པས་ན་འདུ་བ་ཞེས་...  
 ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འདུ་བ་གཤེད་དུ་བབས་པ། ཆ་  
 བའི་བཅོས་བྱས་ན་གྲང་བའི་གཤེད་དུ་  
 བབས་པ་དང་། གྲང་བའི་བཅོས་  
 བྱས་ན་ཆ་བའི་གཤེད་དུ་བབས་པའི་...  
 ལུས་ལ་ཆ་གྲང་གཉིས་ལྟན་ཅིག་དུ་...  
 འདྲིམ་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། ཕྱི་མ་  
 འཕྲིན་ལས་རྒྱད་ལས། གཤེད་དུ་  
 བབས་པ་ཆ་གྲང་གཉིས་འདྲིམ་པས།  
 གཅིག་བཅོས་གཅིག་སྟེ་གཉེན་པོ་ཀྱན་  
 མི་ལེན། དཔེར་ན་ཐག་ཆོད་མི་ལ་གྲོས་  
 འདེབས་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

འདུ་ཤེས། ཐ་སྙད་འདྲིགས་བྱེད་ཀྱི་  
 ལུལ་མཚན་མ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་སྟེ་...  
 རིས་སུ་གསལ་བར་འཛིན་པའི་གཅིག་...  
 དུ་འདུ་བའི་ཤེས་པ་དེ་ལ་ཟེར་རྟེ།  
 ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས་མཛད་པའི་...

ཟབ་མ་ནང་དོན་ལས། ཡིད་དེ་ཕྱིར་  
 འབྱུས་སྒྲུང་ཆ་ལ། ལུལ་ལ་དོན་འབྱུང་  
 རྣམ་ཤེས་འཆར། སྒྲང་དོར་བྱེད་ལས་  
 ཆོར་བ་སྟེ། དེ་ལ་མཚན་འཛིན་འདུ་  
 ཤེས་རྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འདུས་པའི་ནད། རྒྱང་མཁྲིས་བད་  
 ཀན་གསུམ་ག་མཉམ་དུ་འདུས་པའི་...  
 ནད་མཚན་བྱེད་བད་ཀན་སྟག་པོ་ལྟ་བུ་  
 ལ་ཟེར་ཞིང་། ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་  
 རང་བཞིན་རྒྱ་ཡི་སྒྲི་ནས་འདུས་པ་...  
 དང་། བྱུང་ཚུལ་དུས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་འདུས་  
 པ། འདུ་བ་འབྲུགས་པའི་སྒྲི་ནས་  
 འདུས་པ་བཅས་རིགས་གསུམ་མཆིས་རྟེ།  
 མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། འདུས་  
 པའི་ནད་ལ་གསུམ་གས་བཅོས་པ་ལྟེ།  
 འོན་ཀྱང་རང་བཞིན་རྒྱ་ཡིས་འདུས་པ་...  
 དང་། བྱུང་ཚུལ་དུས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་འདུས་  
 པ་དང་། འདུ་བ་འབྲུགས་པའི་སྒྲི་  
 ནས་འདུས་པ་གསུམ། ཕྱི་མ་མ་ཕྱིན་  
 ཆ་བ་དུག་ནད་དེ། དང་པོ་མཚན་  
 བྱེད་བད་ཀན་སྟག་པོར་བཏགས། ཞེས་  
 དང་། བཟྱ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྱེལ་ལས། འདུས་

པའི་ནད་ནི། རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་  
གསུམ་པོ་མཉམ་དུ་འདུས་པའི་ནད་་་་  
མཚན་བྱེད་བད་ཀན་སྒྲུག་པོ་ལྟ་ བུའི་་་  
མིང་རྩ་། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་འདུས་པའི་  
ནད་ཅེས་བཟོད་དམ་སྙམ་ན། རྒྱང་  
མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་ལས་མ་འདུས་་་  
པའི་ནད་མེད་པའི་ཕྱིར་དུའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།

འདུས་སྟེ་གསུམ། སྤྱད་སྟོང་དང་།  
མཚན་གསུམ་མ། སྤྱི་གཙུག་གསུམ་གྱི་  
བསྐྱུས་ཡིང་སྟེ། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་  
ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
གྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱད་ བཞིའི་དཀར་་་་་  
འབྲེལ་ལས། འདུས་སྟེ་གསུམ་ཞེས་  
སྤྱད་སྟོང་དང་། མཚན་གསུམ་མ། སྤྱི་གཙུག་  
གསུམ་གྱི་སྤྱི་མིང་སྟེ། དེ་དག་ལ་  
འདུས་སྟེ་གསུམ་ཞེས་ཅིའི་ཕྱིར་དུ་བཟུང་  
སྙམ་ན། ཕྱིས་པའི་དུས་མཚན་གསུམ་མ་  
དང་། སྤྱད་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཕྱིན་  
རྒྱས་པ་ལ་མཚམས་ཡོད་པས། དེ་ཕྱིས་  
པ་ནར་སྟོན་པའི་སྐབས་ཁྱད་ཕྱིན་ཡང་་་  
ཆེར་རྒྱས་ཏེ་རྒྱས་པའི་མཐའ་ཀྱན་་་་་  
འདུས་ནས་མཐའ་རྒྱས་པར་གྱུར་པས་་་

ན་འདུས་སྟེ་ཞེས་བཏགས་པ་དང་།  
སྤྱི་གཙུག་ལ་གོང་མ་གཉིས་དང་འདྲ་་་  
བའི་རྒྱས་སྐབས་མེད་ཀྱང་གནས་དེར་་་  
ཅ་མང་དུ་འདུས་ཡོད་པའི་དོན་ཏེ།  
མན་ངག་རྒྱད་དུ། ཆངས་པའི་སྤྱད་  
པ་ག་རྒྱས་ཁྱད་པ་ཡི། ཅ་གསུམ་  
འདུས་ཏེ་སྤྱི་བའི་གཙུག་ན་གནས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གོ་བར་བུའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།

འདོད་འཛའི་བ་སྒྲུག་པོ། དཔེ་  
རྒྱན་གྱི་སྟོན་ནས་བཏགས་པའི་བྲག་ལྷན་་་  
གྱི་གབ་མིང་ཞིག་སྟེ། སྤེ་དགེ་དུང་  
འཚོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཇུག་པའི་་་  
སྟོན་གྱི་བད་བསྐྱུས་དང་གབ་མིང་་་་་་  
འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྟོན་གསལ་མགྱིན་་  
པའི་རྒྱན་ལས། འདོད་འཛའི་བ་སྒྲུག་  
པོ་ནི་བྲག་ལྷན་གྱི་གབ་མིང་ཞིག་སྟེ།  
ངས་ཆིག་ནི་བྲག་ལྷན་བྲག་ལས་རྒྱན་མི་  
ཆད་པར་ལྷན་གྱི་ཚལ་དུ་འབབ་པ་ལས་  
དཔེ་འདོད་འཛའི་བ་ཡི་གཟུགས་སུ་་་  
བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།  
འདོད་ཉམས། ཡོ་དབང་ལས་སུ་མི་  
རུང་བར་གྱུར་ནས་འདོད་པ་ཉམས་པའི་



དོན་ཏེ། བཅུད་ལེན་བདེ་བའི་དཔག་  
བསམ་ལས། འདྲ་ཉམས་ནི། ལུས་  
ཀྱི་བཅུད་ཟད་པ་དང་། གདོན་སྐྱེས་  
ཀྱིས་ཁྲ་བ་འཕྲོག་པ། བརྒྱུ་བས་འགྲུམས་  
སྐྱེས་ཀྱིས་རྒྱན་ནས་དོ་རྩེ་ལས་སུ་མི་  
རྩང་བར་གྱུར་ནས་འདྲ་པ་ཉམས་པའི་  
དོན་ལ་ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

འདྲ་པའི་ཁྲིམ་པ། མ་མཚན་  
ཀྱི་གཏམ་མིང་ཞིག

འདྲ་པའི་འབྲི་མིང་། མ་མཚན་  
ཀྱི་གཏམ་མིང་ཞིག

འདྲ་ཡོན་ལྷ། གཟུགས་དང་། ལྷ།  
དྲི། རོ། རེག་ཕྱ་བཅས་ལུ་བཟུས་  
མིང་ལྟེ། བཟུ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། འདྲ་  
ཡོན་ལྷ་ནི། གཟུགས་དང་། ལྷ་དང་།  
དྲི་དང་། རོ་དང་། རེག་ཕྱ་དང་  
ལུ་ལོ། དེ་དག་ལ་ཅི་ལྟར་ཕྱིར་འདྲ་ཡོན་  
ལྷ་ཞེས་བཟོད་དམ་སྟུམ་ན། མིག་ལ་  
སྐྱེས་པའི་དབང་པོ་ལྷ་རང་རང་གི་  
ལྷ་ལ་དུ་གཟུགས་ལ་སྐྱེས་པ་ལྷ་སྐྱེས་  
སུ་རྒྱུད་རྒྱུ་འདྲ་ཡོན་ལྷ་པའི་ཕྱིར་

དུ་བཟད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

འདྲ་མ་གང་། ལག་པ་གཡས་གཡོན་  
ཤད་དེ་བརྒྱུངས་པའི་བར་གྱི་ཆ་ཤས་  
དེའི་གང་གི་མིང་ལྟེ། མཛན་བཟོད་  
འཆི་མཛད་མཛད་ལས། ལག་པ་ལག་  
མགོ་བཅས་པ་དག་ཐད་ཀར་བརྒྱུངས་  
པའི་བར་ནི་འདྲ་མ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

འདྲ་མས་ཀྱི་ངད་རྩི། ལྷ་ཅིའི་གཏམ་  
མིང་ཞིག་ལྟེ། ལྷ་དག་རྩང་འཆི་བ་གྱུ་  
རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྟུན་གྱི་བརྒྱ་  
བཟུས་དང་གཏམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཟོ་ལ་  
བ་སྟོ་གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་ལས།  
འདྲ་མས་ཀྱི་ངད་རྩི་ནི། ལྷ་ཅིའི་གཏམ་  
མིང་ཡོན་ཞིང་། དེའི་ངེས་ཆོག་ནི།  
འདྲ་མས་ཞེས་མཚན་མའི་མིང་དང་།  
ངད་རྩིས་དྲི་མནམ་པའི་དོན་ཡོན་པས།  
ལྷ་ཅི་མཚན་མའི་གནས་ནས་བྱུང་  
ཞིང་། དེ་ལ་དྲི་ཤིན་དུ་མནམ་པའི་ཆ་  
ནས་བཏགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

འདྲ་མས་ཀྱི་ཕྱ་བ། ཀླང་པ་གཉིས་

འདྲོམས་པའི་གནས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་པ་  
 ཕུའི་དངོས་པོ་མཚན་མ་ཡིན་པས་དེའི་  
 གཤམ་མིང་ལྟེ། གོད་མཁས་པ་མི་ཡམ་  
 དགེ་ལེགས་རྣམ་ཀུལ་གྱིས་མཛད་པའི་  
 གཤམ་མིང་གསལ་སྟོན་གྱིས་དཀར་མེ་  
 ཡོང་ལས། ལུས་སྤྱད་འདྲོམས་པའི་  
 གནས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་པ་ཕུའི་དངོས་པོ་  
 མཚན་མ་ལ་འདྲོམས་གྱི་སྤྱོད་པ་ཞེས་  
 ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་དུ་འདྲོམས་གྱི་སྤྱོད་པ་ཞེས་ཀྱང་  
 མཆིས།

འདྲིལ་བ། སྤྲོན་དངོས་ལྟར་སྤྱོད་  
 མཁེགས་སྤྲོན་པར་མ་གྱུར་པ་དང་མེ་  
 སྤྲོས་ལྟར་མ་ཡིན་པ། གོང་གི་  
 གཅིག་དུ་འདྲིལ་པའི་ཉམས་ཡོད་པའི་  
 སྤྲོས་ལ་ཟེར་ཞེས་གོང་སྤྲོན་པའི་པོད་  
 དམར་ལས་གསུངས།

འདྲི་ཁ་ཞོད། གདོན་ཅན་གྱི་འགྲུལ་  
 སྤྲོས་སྟེན་ནས་ནད་པའི་གེས་པ་འདྲིས་  
 བསྐྱམས་ཏེ་ཁ་ནས་འཆོལ་གཏམ་སྤྱོད་  
 ཆོགས་བཤད་ཅིང་ནད་གཞི་ཡང་ཡང་  
 ལྷང་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བཀྲ་འབུམ་  
 པས་མཛད་པའི་ཁྱད་པའི་དཀར་མེ་

འགྲུལ་ལས་གསུངས།

འདྲི་ཆགས། ལུས་དོན་མེད་དུ་ན་  
 བའི་དོན་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། ལག་  
 པའི་སྤར་མའི་རྗེས་གྱི་རྣམ་པའི་སྤར་པ་  
 དམར་ཅག་འབྱུང་བའི་དོན་ལ་བཞེད་  
 པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་པས་སྤྱོད་མ་  
 དར་མ་སྤྱོད་བཟང་ཆོས་གྲགས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་ཕྱི་མ་ཁྱད་གྱི་དཀར་གནད་  
 རྟོ་རྩེ་མདུད་བཀྲོལ་གྱི་ནང་དུ་འཁོད་པ་  
 དང་། ཕྱི་མ་སྤྱོད་སངས་ཀུས་ཀྱི་  
 མཆིས་མཛད་པའི་ཕྱི་མ་ཁྱད་གྱི་འགྲུལ་  
 པ་པོ་རྩུར་སྤྲོན་པའི་ནང་དུ་འཁོད་  
 པའོ།

འདྲི་འཇིག་ཐང་ཆ། སྤྲོན་གྱི་གཏམ་  
 ཁྱད་དང་སྤྲོས་པའི་གྲུ་གྲུལ་གྱི་གཤམ་  
 ཞིག་ལྟེ། རྟོ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྲུ་རུ་  
 འཇེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྲོན་གྱི་བད་  
 བསྐྱམས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་  
 བ་སྤྱོད་གསལ་མགྱིན་པའི་ཁྱད་ལས།  
 འདྲི་འཇིག་ཐང་ཆ་ནི་གྲུ་གྲུལ་གྱི་གཤམ་  
 མིང་ཞིག་ལྟེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་མིང་དེ་  
 ལྟར་བཏགས་སྤྲོས་ན། སྤྲོན་ཕྱག་ན་རྟོ་  
 རྗེས་མ་འོངས་པར་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་མི་



མིན་གྱིས་གནོད་པ་འབྱུང་བར་དགོངས་  
 བས་དེའི་གཉེན་པོ་རྩ་མིང་འདྲེ་འཇིག་  
 གི་ས་པོན་བཏབ་པས་བདེན་པའི་མཐུས་  
 ཟུམ་མིང་། དེའི་ཐང་ཆུའི་རྩ་མ་ལྟང་  
 བའི་དཔག་ཆད་ཅམ་གྱི་སར་འདྲེ་.....  
 གདོན་རྣམས་ཉེ་མི་རྣམས་མིང་འཇིག་...  
 པར་བྱེད་པས་ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་...  
 གྲགས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འདྲེ་དཔལ་གང་། སྒང་ཐོག་པའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཟེ། སྟོང་སྟོན་  
 གཞོན་ལྷ་ཀྱ་མཚོས་མཇད་པའི་གྲུབ་...  
 པའི་དངུལ་ཆུའི་བཟུན་བཅོས་ལས།  
 སྤྱི་སྟོན་སངས་རྒྱས་འདྲེ་དཔལ་གང་།  
 ཅ་ཅ་ལ་འཇོམས་སྒང་ཐོག་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ར་དུ་ར། ཐང་ཕྱོམ་གྱི་སྤྱི་མིང་ཞིག་  
 ཟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
 འཇིན་ཕུན་ཚལས་ཀྱིས་མཇད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ར་དུར་ཐང་ཕྱོམ་སྤྱི་  
 མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་དུ་ར་དུ་ར་ཞེས་གྲང་འབྱུང་བས་  
 དོན་གཅིག་གོ།

རྟེན་དུ། དངས་མ་མ་ཁྱ་བ་གླང་པའི་  
 ཅ་མིག་དུ་འགྲིམས་ནས་འདྲིལ་བའི་...  
 རྟེན་སྟོན་གྱི་མིང་ཟེ། མན་ངག་ཡོན་  
 ཏན་རྒྱད་ལས། དངས་མ་མ་ཁྱ་གླང་  
 པའི་ཅ་མིག་འགྲིམས། ཆུ་ཡི་རྩྭ་  
 ཀྱིས་བཅོས་བསྐྱེལ་རྟེན་ལྷར་གྱུར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྟེན་འགྲིམས། ཅ་བ་དང་། ཐྱང་  
 པོ། ཡལ་ག་རྣམས་མིང་གྱུར་དང་།  
 ལ་འདབ་རྣམས་རྟེན་དཀར་སེར་སྟོ་...  
 གསུམ་ལ་བྱས་ནས་ཐྱང་འགྲིམས་བྱ་...  
 བའི་ལྷགས་ཤིག་གི་མིང་།  
 རྟེན་ལྷ། དབྱིབས་འདྲ་བ་ལ་བཟླས་  
 བས་བཏགས་པའི་རྣམ་པས་ལྷད་པའི་...  
 བད་སེལ་ཐུབ་པའི་རྟེན་སྟོན་ཞིག་གི་...  
 མིང་ཟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཚལས་ཀྱིས་མཇད་...  
 པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་...  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཡག་མགོ་  
 ཕྱུ་མགོ་བ་རྣ་དང་། རྟེན་ལྷ་རྟེན་  
 རྣམ་རྣམ་པ་གསུམ། ར་འདྲ་འབྱུག་  
 ལྷད་སེལ་རྟེན་རྣམས། འདྲ་བའི་སྒྲ་ནས་  
 བཏགས་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་





དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་''''  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་''  
 གཅེས་བསྟུས་ཀྱན་གསལ་སྒྲུང་མཛོད་''''





དེ་ཕྱི་པའི་དོན་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། དེ་ཕྱི་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ལྟ་  
 ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དེ་མེད་ཤེལ་ལྟ་  
 ལྟ་ལས། དོན་སྤྱོད་ལྟེ། དེ་ཕྱི་པའི་ཉ་  
 ཤིག་འདྲ་ལ་དེ་ལས་མཐོགས་ཅམ་ལ་ལྟ་  
 ལྟ་བ་འཚོས་པར་སྤྱོད་ཤེལ་དང་ལྟ་  
 ཕྱགས་མཚུངས་འབྱུང་ལ། ཕྱི་མ་མེ་  
 ལ་བཟླག་ན་སྤྱོད་དེ་ཕྱི་པ་ནི་མཚོག་དུ་  
 བཟང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱ་ལྟེ། ཕྱི་དོན་མེད་ཚེས་པར་བཟླགས་  
 པ་ཆུར་བཅུག་ནས་ལྟན་དུ་གྱུར་པའི་ཕྱི་  
 མའི་མིང་ལྟེ། དེ་ཕྱི་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་ལྟ་  
 པའི་གསལ་རིག་སྒྲུབ་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཕྱི་དོན་རིགས་  
 ལྟ་མེད་བཟླགས་ནས། གཉེན་པོའི་  
 ཆུར་བཅུག་ལྟན་གྱུར་པ། ལྟ་བ་དངས་  
 མ་ཞོ་དགྲུགས་ཅམ། རས་ལ་ཞིབ་  
 ཚགས་དོན་ལྟན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 རྒྱའི་ཕྱག་རྒྱར། ལྟན་གྱི་གཏམ་ལྟན་  
 དང་ལྟར་པའི་དོན་དཀར་གོང་གི་མིང་  
 ལྟེ། དེ་ཕྱི་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་

འཛིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དེ་  
 མེད་ཤེལ་ལྟ་ལས། ལྟ་བ་ནི་ལྟན་  
 ཕྱག་ན་དོན་རྒྱུས་ལྟ་བ་ཀར་དང་འདྲི་  
 གཉིས་གདུག་པ་འདྲུལ་ཕྱིར་མཐུན་གྱིང་  
 དུ་འཕྱོར་བ་དང་། མ་འོངས་པའི་  
 དོན་དུ་ཚངས་པས་དོན་གཞན་གྱི་དཀྱིལ་  
 དུ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱ་ལྟེ། ལྟན་པ་རྒྱུས་གསུམ། དོན་ལྟན་  
 དཀར་པོ་དང་། མཐོང་ལྟན་ལྟན་པོ།  
 ལྟན་ལྟན་ལྟན་གྱི་གསུམ་གྱི་བསྟན་མིང་  
 ལྟེ། དེ་ཕྱི་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
 འཛིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དེ་  
 མེད་ཤེལ་ལྟ་གི་བསྟན་དོན་གསལ་  
 བཀྲོལ་ལས། དོན་ལྟན་མཐོང་ལྟན་ལྟན་  
 ལྟན་གསུམ། དོན་ལྟན་པ་རྒྱུས་གསུམ་  
 ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱ་ལྟེ། ལྟན་པོ། ལྟན་ནང་གི་དོན་ལས་  
 ལྟན་པོ་དོན་པའི་ལྟན་གྱི་ལྟན་པའི་རིན་  
 པོ་ཆེའི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ལྟེ། དེ་ཕྱི་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ལྟ་  
 ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དེ་མེད་ཤེལ་  
 ལྟ་ལས། ལྟ་ནང་གི་དོན་ལས་ལྟན་

པའི་ཚུལ་དུ་འབྱུང་བས་མཐུ་གརྩ་ཉི་

པོད་མཛད་དུ་རྒྱུ་ལྷ་པོ་ཞེས་བྱ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྩ་མོ། མདོག་དབྱིབས་ཀྱི་སྒྲིན་ནས་

བཏགས་པའི་རང་བྱུང་ཚུ་ཚན་འཁོལ་

བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་མིང་ཉི། དཔལ་སྤངས་

དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་

རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་

དཀར་འབྲེལ་ལས། རྩ་མོ་མི། རྩ་

མདོག་ནག་པོ། དབྱིབས་སྤུངས་བ་དང་

འདྲ་བ་ཚུ་དང་འཕྲད་ཆེ་སྤངས་པ་

འབྱུང་བ་དངོས་ཚུ་ཚན་འཁོལ་བྱེད་ཀྱི་

རྩ་དེའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཡ་

དམ་པའི་ལས་བརྒྱ་པ་ལས། རྩ་མོ་

རི་ལ་ཆར་གྱི་རྒྱུ་བཟས་ན། དེ་ཉིད་

མེ་ཡི་ས་གཞི་ལྟ་བུར་འགྱུར། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་དུ་ཟུར་

མཁར་སྒྲིན་སྒྲིན་ཀྱལ་པོས་མཛད་པའི་ཚུ་

རྒྱུ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མེས་པའི་ཞལ་ལྷང་

དང་། ལྷེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་

མཛད་པའི་ཚུ་རྒྱུ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་པེ་སྒྲིན་

གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྩ་མོ་རིགས་ལྷའི་

ནང་ཚན་སྒྲིན་ནག་ཆར་སྒྲིན་མདོག་ལ་

བཞེད་པ་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་

བཞེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་

མཛད་པའི་རི་མེད་ཞེལ་ལྷང་ལས་རྩ་

སྤུངས་རྩ་མོ་ལ་རྩ་མོ་འཛིན་པར་མི་

འབྲད་པའི་ཚུལ་ལྷང་རིགས་ཀྱིས་བཟུབ་

པར་མཆིས་ཀྱང་འདིར་ཡིག་ཚེགས་ལ་

འཛིགས་ནས་མ་སྒྲིས་པས་སྤྱད་དུ་

ལྷན་དག་གིས་གཞུང་དེ་དག་ལ་གཟིར་

ནས་དུ་ཅིག

ལྷང་དུབ། ཞི་ལྷང་རེ་མས་བྱས་པའི་

ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་གྱི་མིང་ཉི། གོང་

སྒྲིན་དཀོན་ཚེག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་

པའི་པོད་དམར་ལས། ལྷང་དུབ་མི།

དུབ་པ་ཞེས་ངལ་བའི་བདེ་ཡིན་པས་

འདིར་སྒྲིན་བུར་དུ་ན་ཟུག་དག་པོ་

ལྷང་བའི་མཚམས་སུ་ངལ་བ་ལྟར་

གཟུར་ཞི་བའི་ཞི་ལྷང་རེ་མས་བྱས་

ནས་ན་བའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་

ལྟར་རོ།

ལྷང་ཆད། ལྷི་བ་དང་ལྷག་པ་མ་ཡིན་

པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་

ཆད་གཞི་དག་དག་གི་མིང་ཉི། ཁ་ཆེ་

པའི་དུ་སྒྲིན་བ་མངོན་པ་དགའ་བས་



མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་.....  
 འབྲེལ་པ་སྐྱེས་ལས། ལྷ་ཆད་ཅེས།  
 གཞུང་ནས་ཆད་བལྟན་པ་ལྟར་ལས་.....  
 འཕྲེལ་བ་ཡང་མ་ཡིན་པ་དང་། ཟད་  
 བ་ཡང་མ་ཡིན་པ། ལྷ་མས་པར་གནས་  
 པ་ལ་ཕྱོད་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷ་ཆད་ཆུ། ལྷ་འབྲེལ་ནམས་སྤྱུ་ཕྱགས་  
 གིས་ལྷ་ཆད་བརྒྱབ་པའི་ཁ་ཆུ་ལ་བཞེད་...  
 པ་དང་། ཟུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་དོ་  
 རྗེས་མཛད་པའི་བྱེ་བ་རིང་བཞེལ་ལས།  
 ལྷ་ཆུ་ནི་ཉ་ཁྱག ཅེས་གསུངས་ཤིང་།  
 ལྷ་ལྷིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་...  
 པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཅི་ལྟན་  
 ལས། ལྷ་ཆུ་ཟུར་མཁར་བཞེད་པ་  
 ལྟར་ཕྱས་ན་ཡིག་ལྷེ་དང་བལྟན་ན་ཐེ་  
 ཚམས་སྤང་ཡང་རྒྱུད་ཆུང་བདུད་ཅི་ལྷིང་  
 གི་དང་མཐུན་པས་ཉ་ཁྱག་རང་འགལ་  
 བ་རྒྱུང་བར་སེམས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ལྷ་ཆད་འདུས་ནད། ལྷ་པའི་ནད་  
 དང་། འདུས་པའི་ནད་གཉིས་ཀྱི་  
 བལྟས་མིང་།

ལྷ་ཆད་པའི་ནད། རྒྱུང་མཁྱིས་བད་

གན་གང་རུང་གཉིས་རེ་འདྲེས་པའི་.....  
 ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། བཟ་འབྲུམ་པས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། ལྷ་པའི་ནད་ནི། རྒྱུང་མཁྱིས་  
 ལྷ་པ་དང་། བད་མཁྱིས་ལྷ་པ།  
 བད་རྒྱུང་ལྷ་པ་བཅས་ནད་གཞི་གཉིས་  
 རེ་འདྲེས་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་རོ། དེ་ལ་  
 ཅའི་ཕྱར་ལྷ་པའི་ནད་ཅེས་བཟོད་.....  
 དམ་སྟུམ་ན། རྒྱུང་པའི་ནད་ཀྱི་ལྷིང་  
 ནད་གཞི་གཞན་ཀྱི་རྒྱུང་སྤྱི་ཕྱགས་.....  
 དང་ལྷ་པའི་ཕྱར་དུའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ལྷ་ཆད་ཆད། ཆ་བ་རྒྱུང་པ་མ་ཡིན་པར་  
 རྒྱུང་དང་བད་གན་གང་རུང་མཉམ་དུ་  
 འདྲེས་པའི་ཆད་པའི་མིང་ལྟེ། དེ་ལ་  
 ཅའི་ཕྱར་ལྷ་ཆད་ཅེས་བཟོད་དམ་.....  
 སྟུམ་ན། རྒྱུང་པ་མ་ཡིན་པར་ནད་  
 གཉིས་མཉམ་དུ་འདྲེས་པ་ལ་ལྷ་པའི་  
 ནད་ཅེས་བེར་བས་སོ།

ལྷ་ཆད་ལྷ་ག ཀྱི་ཕྱི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་  
 ཤིག་ལྟེ། ལྷ་ལྷིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་  
 མཚོས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་...  
 འབྲེལ་པ་ཅི་རྒྱར་ལྟན་པ་ལས། ལྷ་མ་

ལྷག་ཏུ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྷ་དང་། གཞན་ཡང་ལུས་ཕྱི་ལྷག་  
ཤ་དང་ཡན་ཚུན་ནོར་དོགས་ཀྱང་.....  
མཆིས་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་....  
པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་ལས། ལུས་  
ལྷག་ཀྱི་ཕྱི་ལུས་ཕྱི་ལྷག་ཤ་ནོར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྷ་ར་རྟོ།

ལུས་ཕྱི། སྤྱི་ནམ་ཕུས་པའི་སྤྱི་ཐོག་  
དང་། རང་བཞིན་སྤྱིས་པའི་རྩ་ལྷང་།  
ལུས་རར་བཅུགས་པའི་མེ་རྟོག་བཅས་...  
མ་ཡིན་པ་དེ་དག་དང་མཉམ་དུ་སྤྱིས་...  
པའི་རེ་རལ་དང་། དུ་བ། ལྷ་སྤྱི་ལྷ་  
ཕྱི་སྤྱི་མིང་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་གསེར་རིག་སྒྲོར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལུས་ཕྱི་  
སྤྱི་ཐོག་རྩ་ལྷང་དང་། ལུས་རའི་མེ་  
རྟོག་མ་ཡིན་པའི། དེ་དག་མཉམ་སྤྱིས་  
སྤྱི་ཡི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་ར་རྟོ།

ལུས་ཕྱི་རེ་རལ། སྤྱི་གནས་ཀྱི་དབང་  
དུ་ཕུས་ནས་བཅུགས་པའི་ལུས་སྤྱི་...  
ཀྱི་པ་པ་རེ་རལ་གྱི་མིང་ཏེ། སྤྱི་པ་

ལྷང་རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
ཀྱང་བཞིན་བད་བཀྱིལ་རྣམ་ཀྱིས་ལ་.....  
ཅུའི་ཐེང་བ་ལས། ལུས་ཕྱི་ཁྱོད་དུ་  
སྤྱིས་པའི་རེ་རལ་ལ་ལུས་ཕྱི་རེ་རལ་.....  
དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་ར་རྟོ།

ལུས་གསུམ་བར་ཕྱན། སེ་ཆོད་  
དང་། སྤྱིར་པ། རོམ་ཕྱི་གསུམ་གྱི་  
བར་ཕྱན་གྱི་བསྟུས་མིང་ཏེ། ཐུ་སྤྱི་  
སངས་ཀྱིས་ཀྱི་མཆོས་མཛད་པའི་མན་...  
ངག་ཀྱང་གྱི་འགྲེལ་པ་པོ་སྤྱི་ལས།  
སེ་ཆོད་དང་སྤྱིར་པ་རོམ་ཕྱི་གསུམ་གྱི་  
སྤྱི་རེ་རལ་བསྟན་པའམ་སྤྱིར་པ་དང་...  
བཞེ་བར་ཕྱ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་...  
ཤེས་ཐེང་གི་བསྟུས་དོན་གསལ་བཀྱིལ་...  
ལས། སེ་ཆོད་སྤྱིར་པ་རོམ་ཕྱི་གསུམ་།  
ལུས་ཕྱི་གསུམ་ཞེས་དེ་ལ་ཡང་། དུག་  
གི་སྒྲུབས་འགར་སྤྱིར་པ་དང་། རེ་  
རལ་བཞེ་བའི་ལྷགས་ཀྱང་ཡོད། ཅས་  
གསུངས་པ་ལྷ་ར་རྟོ།

ཐུ་གྱ སྤྱི་མའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་  
ཏེ། ཀྱི་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་



པའི་ལས་ཚག་གསེར་མདོག་རྣམ་ཀུལ་...  
 དུ། ལྷོ་གྲ་དང་སྤྱི་མ་དོན་གཅིག་ཅེས་  
 དང་། བྱང་ཏིའི་ལག་ལེན་པོད་ཆུང་  
 ལས། གང་ཞིག་སྤྲོད་རྣམས་ཕྱེ་མར་  
 འཐག་མངར་དང་ཕྱར་པའི་སྤྱི་མ་བྱ།  
 དེ་ལ་ལྷོ་གྲ་ཞེས་བྱ་རོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དེང་སང་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་འགར་  
 ཕྱེ་ལས་བྱས་པའི་སྤྱི་མ་བསྐྱེད་པ་ལ་ལྷོ་  
 གྲ་ཞེས་ངག་རྒྱན་དུ་འང་མཆིས་སོ།  
 ལྷོ་རྩོམ་། ལྷོ་སྤྱི་དང་དོན་གཅིག་  
 ལྷོ་རྩོམ་། འདམ་བག་ལས་བཟོས་པའི་  
 འདྲ་སྤྱི་མིང་ཉི། རྩོགས་ཆེན་པ་  
 བསྟན་འཛིན་ཀུལ་མཆན་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་མདོན་བཟོད་ལེགས་བཤད་གསེར་  
 གྱི་ལྷོ་མིག་ལས། ལྷོ་སྤྱི་འདམ་བག་  
 སྤྱི་འདྲའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ལྷོ་གྲ་བཅུ་གཉིས། རྒྱང་མཐིས་  
 བད་ཀན་རེ་ལ་ལྷོ་གྲ་པའི་རྒྱ་གཉིས་རེ་  
 དང་། ལྷོ་གྲ་པའི་རྒྱ་གཉིས་རེ་ཕྱར་  
 བའི་ནད་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་ལྷོ་གྲ་...  
 པའི་རྒྱ་བྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས་བཅུ་...  
 གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་ཉི། བཤད་པ་

སྤྱི་རྒྱད་ལས། དེ་མ་ཤེས་ན་ལྷོ་གྲ་  
 བཅུ་གཉིས་འགྱུར། ལྷོ་གྲ་པས་རང་མ་  
 ཞི་བར་གཞན་སྤྱེད་དེ། རྒྱང་གི་ནད་ལ་  
 ཁ་ཆའི་རོ་བཟེན་ན། རྒྱང་མ་ཞི་བར་  
 བད་ཀན་མཐིས་པར་ལྷོ་གྲ་མཐིས་པའི་  
 ནད་ལ་ལན་ཆ་ཆ་བ་བཟེན། མཐིས་པ་  
 མ་ཞི་བད་རྒྱང་གཉིས་སུ་ལྷོ་གྲ་ བད་  
 ཀན་ནད་ལ་ཁ་དང་ལན་ཆ་བཟེན།  
 བད་ཀན་མ་ཞི་རྒྱང་མཐིས་གཉིས་སུ་...  
 ལྷོ་གྲ་ མི་འཕྲོད་རྒྱུ་གྱིས་འདུས་པར་  
 ལྷོ་གྲ་པ་ཡོད། ལྷོ་གྲ་པས་ནད་དེ་ཞི་ནས་  
 གཞན་སྤྱེད་ཉི། མངར་དང་ལན་ཆས་  
 རྒྱང་ཞི་བད་མཐིས་སྤྱེད། ཆ་ཕྱར་བད་  
 ཀན་ཞི་ནས་རྒྱང་མཐིས་སྤྱེད། མངལ་  
 ཁས་མཐིས་པ་ཞི་ནས་བད་རྒྱང་སྤྱེད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱད་སྤྱི་བཞི། ལྷོ་གཙུག་ནས་མདུན་  
 ཀྱང་གཉིས་དང་། གཡས་གཡོན་  
 གཉིས་སུ་སྤྱི་དུག་རེ་གཞལ་པའི་...  
 གནས་སུ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། སྤྱད་  
 སྤྱི་དང་། སྤྱི་མཆམས། རྣ་ལྷོ་གྲ་  
 མཆམས་གཉིས་བཅས་བཞི་ལ་བཞེད་...  
 པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་ཉི། འཕྱི་

གུང་ཆེ་དབང་བརྟན་པས་མཛད་པའི་...  
 དཔལ་ལྷན་ཀྱང་བཞིན་དཀར་གནད་...  
 རྟགས་སེལ་གྱི་ཐིན་ཕྱིས་ལས། རང་  
 སར་ཉེར་བཞི་ལ་གྱུ་གང་ཡིན་པས་...  
 ཕྱེད་དེ་སར་བཅུ་གཉིས་རེ་གྱི་གཙུག་...  
 ནས་ཀྱབ་མདུན་དུ་གཞུགས་པ་ཐོད་པའི་  
 ཆད་དང་། དེ་བལྟ་བ་སར་དུག་རེ་  
 མདུན་ཀྱབ་དང་ན་ལྷག་གཡས་གཡོན་...  
 དུ་འཐེན་པ་འདུས་ས་གཉིས་དང་།  
 ལྷ་ཙ་ཕྱི་ཉལ་ཏེ་འཕྲེད་ཉལ་གཉིས་ས།  
 དེ་ལྷར་འདུས་ས་གཉིས་དང་། ཕྱི་  
 ཉལ་གཉིས་ཏེ་བཞི་པའི་སར་ཆོན་...  
 བསྐྱར་བའི་བྱ་ཆད་ནི་ལྷད་སྒྲིལ་ཞེས་...  
 ཕྱེད་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ལྷ་  
 སྤྱིད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་  
 མན་ངག་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྒྲིན་...  
 ལས། རང་ལྷགས་ངོས་འཛིན་ནི།  
 ཀྱབ་གྱི་ལྷག་པའི་ཐོད་མཆོས་ན་ཆེ་...  
 དང་ཐད་མཉམ་པའི་ལྷད་སྒྲིལ་དེ་དང་...  
 གཅིག གཡས་གཡོན་ན་ལྷག་གི་སྒྲི་  
 མཆོས་རེ་དང་བཅས་གསུམ།  
 མདུན་དཔལ་པའི་སྒྲི་མཆོས་ནས་...  
 སར་བཞི་མར་བཅུ་ལྷན་དཔལ་གི་...

ཐོད་མཆོས་བཅས་པར་འདོད་པ་...  
 བཞི། ཞེས་གསུངས་པས་སྒྲི་མ་སྒྲིན་  
 དཔལ་ལྷ་པའི་ཀྱལ་པའི་ལྷགས་དང་།  
 ཕྱི་མ་བརྟན་པའི་སྒྲི་པ་བལྟས་པའི་...  
 ལྷགས་ཡིན་ཏེ། སྒྲིན་དཔལ་ལྷ་པའི་  
 ཀྱལ་པ་ལས། ལྷ་ཕྱེད་པ་ལྷ་གཙུག་  
 ནས། དེ་འཐེན་པ་ནི་ཐོད་པའི། དེ་  
 བལྟ་བ་པ་ནི་འདུས་ས་གསུམ། ན་བའི་  
 ལྷག་དུ་སྒྲིབ་པ་ནི། ལྷ་ཙ་དག་ནི་ཕྱི་  
 ཉལ་ལ། དེ་ནས་མེ་ཐུར་གང་བསྐྱར་  
 བ། མེ་ལྷང་གང་ལྷ་མཐེབ་ཆོན་  
 བསྐྱར། མཐེབ་ལྷང་དག་དུ་ཤེས་པར་  
 བྱ། དེ་ནི་ལྷད་སྒྲིལ་བཞི་དག་ལྷ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། སྒྲིབ་དཔལ་དཔལ་  
 པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྟན་པའི་  
 སྒྲི་པ་བལྟས་པ་ལས། ཐོད་པ་ཡི་ནི་  
 མཆོས་བཞི་པ། ཐད་ཀ་ལྷན་འབྲེ་  
 མཆོས་ཀྱི་མཐེབ། དེ་བསྐྱར་པ་ནི་  
 མགོ་འཁོར་དང་། སྒྲི་ཞིང་དན་པ་  
 ཉམས་ཏེ་འཆི། ཞེས་གསུངས་པས་  
 སྤྱིད་དཔལ་ལྷན་དག་གིས་དཔལ་ཅིག  
 ཕྱེད་པའི། ནད་ལུས་ཀྱི་གནས་ཀྱན་  
 དུ་ཕྱེར་བ་ནམས་ཕྱགས་གཅིག་དུ་ལྷད་



ཕར་བྱེད་པའི་སྒྲན་ཐང་གི་མིང་ལྟེ།  
 དཔེར་ན་མ་སྒྲིན་ཆ་བ་ལྟེད་བྱེད་མ་ནུ་...  
 བཞི་ཐང་དང་། ཉུག་ཆད་དང་སྒྲུག་  
 ཕ་ལྟེད་བྱེད་ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷ་ལྷ་བུའོ།  
 ལྷེ་བཞི། ཆས་དང་། རྣ་ར། ཐར་  
 པ། བདེ་བ་བཞིའི་བསྐྱུས་མིང་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བསྐྱུན་འཛིན་...  
 ལུན་ཆོག་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་...  
 གསལ་ལས། ལྷེ་བཞི་ཞེས་པ་ཆས་  
 དང་རྣ་ར། ཐར་པ་བདེ་བ་བཞི་ལི་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྤྱང་འབྲེམས། འཆད་བུའི་གཞུང་གི་  
 དོན་རྒྱུས་ཅ་བ་དང་། སྤྱང་པ།  
 ཡལ་ག ལྷ་མ། མེ་རྟོག འབྲས་བུ་  
 བཅས་དཔག་བསམ་གྱིང་གི་སྤྱང་པའི་...  
 གཟུགས་སུ་བཀོད་ནས་གས་བ་རིག་...  
 པའི་གཞུང་དོན་འཆད་ཐབས་སྤྱོད་གི་...  
 མིང་ལྟེ། སྒྲེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
 མཛད་པའི་ཅ་ལྟེད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་  
 བཤད་སྒྲུ་བ་མཆོག་ཐོབ་ལས། ཅ་  
 བས་གཞི་བཟུང་། སྤྱང་པས་དོན་  
 ཇིལ། ཡལ་གས་བྱེ་བྲག་བྱེ། ལྷ་མས་

ལྟས་ཕར་བཤད། མཐར་ཐུག་པ་མེ་  
 རྟོག་དང་འབྲས་བུ་ལྟེ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། དེ་ལྟར་བཤད་པའི་  
 གས་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ལ་སྤྱང་...  
 འབྲེམས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་འཆད་པའི་སྤྱལ་...  
 འདི་ཉིད་རྩེ་བཅུན་གཡུ་ཐོག་རྟིང་མ་...  
 ཡོན་ཏན་མགོན་པའི་སྐུ་དུས་སུ་བུང་...  
 བར་མཛན་ཏེ། གཡུ་ཐོག་རྟིང་མའི་  
 རྒྱུ་ཐར་ལས། དེ་ནས་མཁས་པ་ཆེན་  
 ཕ་གཡུ་ཐོག་པས་བདུད་རྩི་སྒྲན་འབྲེང་  
 གི་སྐུ་བ་པ་མཛད་པའི་ཆེ་བུད་མེད་རུས་  
 པའི་ལྷན་གྱིས་བལྟན་པ་གཅིག་ན་རེ།  
 གཡུ་ཐོག་ཆེན་ཕ་ཡབ་ཡུམ་རུབ་ཕྱགས་  
 ལྷ་ལྷན་ཡལ་ལ་ཕྱོན་ཅིག་ཐེར་མི་སྤྱང་...  
 བར་སྤང་ངོ། དེ་ནས་གཡུ་ཐོག་ཆེན་  
 ཕ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་པདྨ་འོད་ཀྱི་གཞལ་...  
 ཡས་ཁང་དུ་ཕྱོན་པས་བུད་མེད་སྒྲན་...  
 ལྟས་ཐུག་ལ་བཀལ་བ། ལག་གཡས་  
 དཔག་བསམ་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱང་པ་ཡལ་ག་  
 དང་། ལྷ་མ། མེ་རྟོག འབྲས་བུ་ལ་  
 གསེར་བྱན་མའི་ཁྲ་བ་འབབ་པ། ཅ་  
 བ་གསུམ། སྤྱང་པ་དག། ཡལ་ག་  
 བཞི་བཅུ་ཞེ་ལ། ལྷ་འདབ་ཉིས་བལྟ་

ཉེར་བཞི་ཀུས་པ། མེ་ཉྱག་ལ་ལྷན་ལ།  
 འབྲས་ཕུ་གསུམ་སྒྲིན་པ་གཅིག་་་་  
 བསྐྱམས། ལག་གཡོན་ན་ཕྱང་ཆུབ་ཤིང་  
 གི་སྤང་པ་གཅིག་ལ་ལོ་འདབ་བདུན་་་  
 བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ཡོད་པ་གཅིག་ཁྱེར་འདུག་་་  
 པའི་ཕྱད་མེད་ན་རེ། གཡུ་ཐོག་ཡབ་  
 རྩམ་སྒྲུན་མ་ཡེངས་པར་རིད་ཀྱི་ལག་ན་  
 ཐོགས་པའི་དཔག་བསམ་གྱི་སྤང་པ་་་་  
 འདི་གཉིས་ལ་གཟིགས་ཤིག ཉུང་མ་  
 དང་དོན་ཆེ་བར་ཡོད་ཟེར་བས། གཡུ་  
 ཐོག་ཡབ་ལྷམ་གྱིས་ལེགས་པར་གཟིཌ་་་  
 པས། སྤང་པ་གཅིག་གི་སྤྱང་ན་སྒྲ་མ་  
 སྒྲན་པའི་ཀུལ་པ་ཕྱང་སེམས་གཉིས་ལ་  
 སྐགས་པའི་འཁོར་རྣམས་ལ་ཅ་ཀུད་་་་  
 སྤང་འབྲེམས་གསུང་གིན་འདུག སྤང་  
 པ་གཅིག་གི་སྤྱང་ན་པདྨ་འབྱུང་གནས་  
 སྒྲན་པའི་ཆ་ཕྱད་གཅིག་གིས་བཤད་་་་

ཀུད་ཀྱི་སྤང་འབྲེམས་གསུང་གིན་འདུག་  
 པ་གཟིགས་པས། གཡུ་ཐོག་ཡབ་ལྷམ་  
 གྱིས་ཀྱང་སྤང་འབྲེམས་གཉིས་ཀྱི་བཤད་  
 པ་ཀུས་པར་གཅིག་ཞུས། ཞེས་གསུངས་  
 པའི་ཆོག་ཟུར་འདི་དག་ལ་བརྟག་ན་་་་  
 དུས་སྐབས་དེ་ནས་དར་བ་སེས་ཕུབ་་་་  
 བར་མཆིས་ས།

སྤྱད་ཅ། མཆིན་པའི་ཅ་ཆེན་ནས་  
 བརྒྱད་དེ་ཉིང་ལ་ཁ་གཏད་ནས་ཕྱེན་དུ་  
 གྱུ་བའི་ཁྱག་ཅ་མི་འཕར་བ་རྣམས་ཀྱི་་་  
 མིང་།

སྤྱམ་ཐིག སྤྱམ་དང་ཐིག་པ་གཉིས་ཀྱི་  
 བཟུས་མིང་།

བཅ་སྒྲན། ལུ་བདུད་དོ་རྗེའི་གཤ་  
 མིང་ཞིག་ཡིན་པར་འབྲི་གུང་ཆེ་དབང་  
 བརྟན་པས་གསུངས།





ན་ག་བན་དེ། ལང་རྟོང་འབྲས་བུའི་  
མིང་གི་ནམ་གངས་ཤིག་ཡིན་པར་དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་མོང་  
ཚུགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྟེལ་མོ་  
ཕྱེང་ལས་གསུངས།

ན་གི་ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དུ། བ་ཁྱི་  
དེ་བྱུང་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་གྱི་སྐད་དུ་  
བསྟུར་ན། མེན་འདྲ་ཞེས་འགྱུར་རྟེ།  
རྩ་བའི་ཉ་ཁབ་ཅན་གྱི་རུས་པའི་ཞེས་  
དཔལ་སྤྲངས་སི་རུས་སྟོས་སྤྱར་སྟེ་ཆེད་  
ལས་གསུངས།

ན་གུ་ཚུ། མཚེ་ཚུ་དང་ཟེ་ཚུ་གཉིས་  
སྤྱར་ནས་བཅས་པའི་ཚུའི་མིང་ལྟེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་  
མོང་ཚུགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་མོ་  
གཅེས་བསྟུས་ཀུན་གསལ་སྤྲང་མཛད་པ་

ལས། བདུན་པ་ན་གུ་ཚུ་ཡི་ཐབས་  
བསྟན་པ། མཚེ་ཚུ་སྤྲངས་གུ་བཞི་  
མངར་བག་ཅན། མེར་བསྟེག་ཆག་སྟེ་  
དང་བཅས་ཡར་བ་དེ། སྤང་དོར་ཟེ་  
ཚུ་བཟང་པོ་སྤང་གང་བསྟེ། རང་  
རྩལ་ཆུང་གདུས་ན་གུ་ཚུ་དེས་འགྲུབ།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

ན་བྱན་བྱ་མོ། འདྲ་བ་ཀྱི་མཚན་དུ་  
བྱས་ནས་བདགས་པའི་འབྲ་སྟེགས་མོ་  
རིགས་ཤིག་གི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤྲངས་  
དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་མོ་  
རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀུད་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། བ་བྱན་བྱ་མོ་ནི།  
དབྱར་དུས་ན་བྱན་བྱང་བའི་ཆེ་འབྲ་  
སྟེགས་གཟི་དུང་འདྲ་བའི་ནང་ནས་མོ་  
ཕྱིར་ལངས་པའི་འབྲ་འབྱར་ཅི་དང་མོ་

ལྷན་པ་དེ་ལ་འདྲ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་  
ནས་བཏགས་པའི། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ན་མ་རེ། ཉིན་རེ་ལ་ཐེངས་རེ་འདྲ་  
རྒྱུ་པ་ཞིག་ལྟེ། དེ་ལྟར་དམར་དགེ་  
བཞེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚེགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ན་མ་རེ་  
ཞེས་ཉིན་རེ་ལས། ཐེངས་མ་རེ་ཡི་  
བཅུ་རྒྱུ་ལོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

ན་རམ། ཅུ་འགྲམ་ན་བའི་ནང་སྤྱོད་བའི་  
རམ་བྱ་ལ་ཐེར་བས་འདིར་སྤྱོད་བཟུས་་་  
པ་ལྟེ། མཛད་རྒྱུ་གསལ་ལས། ན་རམ་  
ན་བའི་སྤང་ལས་སྤྱོད། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ནག་པོ་ཁྱོ་གཉེར། མདོག་དང་  
དབྱིབས་ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་ཤུ་  
དག་ནག་པོའི་གཤམ་མིང་ཞིག་ལྟེ། དེ་ལྟར་  
དམར་དགེ་བཞེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་་་་  
ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐར་  
གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་  
ལས། ནག་པོ་ཁྱོ་གཉེར་ཚེགས་པ་ཅན།

དྲི་ངར་ལྷན་པ་ཉེ་རུ་ཀ ཤུ་དག་ནག་  
པོའི་གཤམ་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ནག་པོ་ཁྱོ་གཉེར། ཏགས་ལ་བཟླས་  
ནས་བཏགས་པའི་དུག་ནད་ཁྲད་པར་་་་  
བབས་པའི་མིང་ལྟེ། འབྲི་གུང་ཆོ་  
དབང་བཟུན་པས་མཛད་པའི་དུག་ནད་  
ཀྱི་བཅོས་གཞན་ལན་སྒྲ་བའི་འཛུམ་་་་  
ཐེར་ལས། ནག་པོ་ཁྱོ་གཉེར་ལྟེ། དུག་  
ནད་ཁྲད་པར་ཁྲབ་ནས་འབྲལ་དུ་ཐོག་  
པོག་པ་ལྟར་ཁྲད་དཀྱིལ་ནས་བྱག་ལྟང་  
ཞིང་འབྲེལ་བ་ཞིག ཅེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ནག་པོའི་ལྷམས། ཐོང་ང་ནག་པོ་  
སྤགས་ཀྱིས་སྐར་བ་བྱས་པའི་ཆུང་་་་་  
སྤངས་པ་ཞི་བྱེད་ཀྱིས་འབྱར་སྤན་ཞིག་  
གི་མིང་ཡིན་པས་དེར་ནག་པོའི་ལྷམས་  
ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་དཔལ་སྤྱངས་  
དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས་ཤིང་། དེའི་  
སྐར་ལྟེ་དངོས་ནི། མན་ངག་ཡིན་ཏན་  
རྒྱད་ལས། ཅེས་གུང་མི་བྱབ་ནག་པོའི་



ལམས་ཀྱི་གདུལ། ཁྱི་ལུང་རེ་ལྷགས་  
 སྤང་ཆེར་ཅ་བ་དང་། དྲག་གསུམ་  
 རྩན་བཞི་ཀྱ་སྒྲིགས་གྲ་གུལ་རྣམས།  
 རྩོན་ཕྱི་མར་ནག་སྤྱར་བཅོས་ཞུན་དུ་་་་  
 གཞག ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྩན་པོ་སྤུམ་བསྐྱེལ། ལུས་སྤྱག་ལ་  
 འབྲལ་དུ་གནོད་པར་བྱེད་པའི་ནད་་་་  
 གདུག་པ་ཅན་ལ་ནག་པོ་ཞེས་མདོག་གི་  
 བ་སྤྱད་སྤྱར་པའི་གཉན་དང་ཆད་པ་་་་  
 རྩང་གསུམ་མཉམ་དུ་བསྐྱེལ་པའི་ནད་་་  
 ཀྱི་མིང་ཟླ། སྤྱག་པོ་ལྷང་རིགས་བཟུན་  
 དར་གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྟན་་་་  
 ཐབས་ཀྱི་དཀར་གནས་བཀྲོལ་བ་རྣམ་་་  
 ཀྱུལ་གཤེར་མདོག་གི་ཕྱིང་བ་ལས།  
 རྩན་པོ་སྤུམ་བསྐྱེལ་ཞེས་བྱ་བ་ཟླ།  
 གཞུང་ལྷགས་སྤྱི་ཕྱི་བསྐྱེགས་ན་གནམ་་་  
 གཉན་ཅི་ཅི་ཉོས་སམ་པམ་དྲ། རྩན་  
 བདག་མ་མ། ལུས་གནས་ཀྱི་སྤོན་བྱ་  
 བདུན་བཅས་འབྲུགས་པ་ལ་བྱེད་སྤྱམ་་་  
 ཀྱང་དོན་ལ་གཉན་ཆད་རྩང་གསུམ་་་  
 བསྐྱེལ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀླ་བཟུན་འཛིན་་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་

ཀྱང་བཞིའི་བཀའ་འབྲེལ་ལས། རྩན་  
 པོ་སྤུམ་བསྐྱེལ་ནི། གཉན་ནད་གདུག་  
 པ་ཅན་གྱི་མིང་ཟླ། འདིར་ནག་པོ་  
 ཟེར་བ་ནི་ནད་དེས་ལུས་སྤྱག་འབྲལ་་་་  
 དུ་འཛུམས་པར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར་དེ།  
 དཔེར་ན། མི་སྤྱི་ཉེས་ཅན་ལ་མི་ནག་  
 ཟེར་བ་ལྟར་དང་། སྤུམ་བསྐྱེལ་ནི།  
 གཉན་དང་ཆད་པ་རྩང་གསུམ་མཉམ་་་  
 དུ་བསྐྱེལ་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 རྩན་ཆུངས། རྩན་ན་གནས་པའི་  
 ཅངས་པའི་མིང་ཟླ། གཞན་དུ་ནག་  
 སྤུལ་ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་བས་དོན་གཅིག་་  
 པར་མདོན་ནོ།  
 རྩན་ཆང་ཡ་ཀྲོང་། འབྱུང་ཁུངས་  
 ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་སྤྱད་ རྩན་་་  
 ཆང་དུ་སྒྲིས་པའི་མཁན་པ་ཡ་ཀྲོང་གི་་་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཟླ། སྤྱག་པོ་  
 ལྷང་རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
 ཀྱང་བཞིའི་བད་བཀྲོལ་རྣམ་ཀྱུལ་ཡ་་་  
 རུའི་ཕྱིང་པའི་མཛེས་ཀྱན་ལས། གནམ་  
 མཚོ་ཕུག་མའམ་ནག་ཆང་ནས་བྱུང་བ་་  
 ལ་ཡ་ཀྲོང་ནག་ཆང་ཞེས་བྱ་བ་ཟླ་དོན་

ལ་ཨ་ཁྱོང་རིགས་བཞི་འདྲི་ནང་གི་མཁན་  
པ་ཨ་ཁྱོང་ཡིན་པ་དེ་བསྟགས། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ནགས་ཀྱི་མ་བུ། རྒྱལ་མ་མེད་ཀྱི་གཤམ་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག

ནགས་མའི་ཐང་མུ། གསལ་ཐང་  
ཤིང་དང་། རྒྱག་པ་ལས་ཕུང་བའི་ཐང་  
ཅུའི་མིང་།

ནང་གི་བུ་ག་བཅུ་གསུམ། ལུས་  
ཀྱི་ནང་ན་གནས་པའི་སྟག་དང་བྱངས་  
སྟགས་ཀྱི་བའི་བུ་ག་གཙོ་ཆེ་བ་བཅུ་  
གསུམ་འདྲེན་པ་ལ་མཁས་པའི་བཞེད་  
ཅུལ་མི་འདྲ་ཅམ་མཆིས་པས་སྟོ་དང་  
ལྷན་པ་དག་གི་དབྱེད་པར་བུ་བའི་ཆེད་  
དུ་ཕྱགས་བཅུ་སྟེ་བཀོད་ན། སྟོབ་  
དཔོན་དཔལ་ཕོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
བཅུད་པའི་རང་འབྲེལ་ལས། སྟག་གི་  
ཁྱུང་ལ་སྟགས་པ་ཀྱི་བའི་ཅུའི་ཀྱན་བཅུ་  
གསུམ་ཁོང་པའི་ནང་དུ་ཀྱི་བ་ཡོད་དོ།  
དེ་ཡང་སྟག་ཅེས་བུ་བ་ནི་ཁྱུང་ཀྱི་བའི་  
ཀྱན་སྟངས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དངས་མ་  
ལ་སྟགས་པ་ལུས་ཀྱི་ཁམས་བདུན་ཀྱི་  
བའི་ཀྱན་སྟངས་དང་། དྲི་མ་རྣམས་གསུམ་

གཅིན་དང་། ཅ་དང་། ཅུལ་འབྲུང་  
བའི་ཀྱན་སྟངས་དང་། ཅུ་ཀྱི་བའི་ཀྱན་  
སྟངས་དང་། སྟམ་ཀྱི་བའི་ཀྱན་སྟངས་  
དང་བཅུ་གསུམ་མོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། བྱར་མཁར་སྟོ་སྟོས་ཀྱི་ལ་ཕོས་  
མཛད་པའི་བཤད་ཀྱི་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
མས་ཕོའི་ཞུལ་ལུང་ལས། སྟག་ཆེན་  
ཕོའི་ཁྱུང་ཀྱི་བའི་བུ་ག་ཅ་དབྱེད་མ་ཡན་  
ལག་དང་བཅས་པ་དང་། བྱངས་ཀྱི་  
བའི་བུ་ག་བདུན་ལས་དང་ཕོ་ཕོ་བ་  
ནས་མཆིན་པའི་བར་དུ་ཁ་ཐས་ཀྱི་  
དངས་མ་ཀྱི་བའི་བུ་ག་ཁྱུང་སྟག་ཆེལ་  
བའི་བར་དུ་ཤི་ཀྱི་བའི་བུ་ག་རྣམས་  
དང་། ཤི་ནས་ཅུས་པའི་བར་དུ་ཆེལ་  
ཀྱི་བའི་བུ་ག་རྣམས་དང་། ཆེལ་ནས་  
ཀྱང་མར་གྱི་བར་དུ་ཅུས་པ་ཀྱི་བའི་བུ་  
ག་རྣམས་དང་། ཅུས་པ་ནས་ཁྱུ་བ་  
དཀར་དམར་གྱི་བར་དུ་ཀྱང་མར་ཀྱི་  
བའི་བུ་ག་རྣམས་དང་། ཀྱང་མར་  
ནས་བསམ་སེའུའི་བར་དུ་ཁྱུ་བ་དཀར་  
དམར་ཀྱི་བའི་བུ་ག་རྣམས་དེ་བདུན་  
དང་། རགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་  
བཤད་བ་ཀྱི་བའི་ལམ་ཕོ་བ་ནས་གཞིང་



ནག་པོ་འཇམ་པ་དང་། གཅིན་ཀྱི་པའི་  
 ལམ་ལོ་བ་ནས་ཆུ་སྐྱེ་ལ་ཕྱག་པའི་བར་  
 དང་། རྩལ་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་བ་ཕྱི་བྱ་  
 ག་ནམས་ཏེ་རྩི་མའི་རྒྱན་སྤང་གསུམ་མ་  
 དང་། བཅའ་ཆོང་ལ་ཆ་གསུམ་གཉིས་སྤྱི་  
 ཕྱི་བའི་ཆུ་དང་ཟས་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་སྤྱི་  
 རྒྱན་སྤང་བཅུ་གསུམ་དུ་གནས་པ་ཡིན་  
 ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། བེ་སྤྱན་  
 དང་། རྒྱུད་བཞིའི་བཅུ་བཞི་ལ་བཅས་  
 སྤྱི་ཞལ་ལྷང་དང་མཐུན་པར་གསུངས།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱིས་བསྟན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྤྱི་ག་  
 གནས་པའི་རྟེན་ཏེ་དངས་མའི་རྒྱུ་ཀྱི་  
 པའི་བྱ་ག་ཕྱི་རགས་ཀྱི་གཅིག་དུ་མ་  
 འདྲིན་པ་གཅིག་དང་། ཁ་ཟས་ཀྱི་  
 དངས་མ་ནས་ཁྱེ་པའི་བར་ཕྱངས་རང་  
 རང་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་བདུན། རྩི་མ་བཤང་  
 བ་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་ལོ་བ་ནས་གཞུང་ནག་  
 པའི་བར་དང་། གཅིན་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་  
 མཁལ་མ་ནས་ལྷང་པའི་བར། རྩལ་ཀྱི་  
 པའི་བྱ་ག་ཅུ་ཕྲག་ཕྱི་མ་ནས་བ་ཕྱི་  
 ལྷང་ཕྱི་བར་ཏེ་རྩི་མ་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་

གསུམ། བཅའ་ཆོང་ལ་ཆ་གསུམ་གཉིས་སྤྱི་  
 ཕྱི་བའི་ཟས་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་མིད་པ་དང་།  
 ཆུ་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་གསུམ་མ་ལྷང་པ་ཅམ་མ་  
 ཕྱིར་ཀྱི་པའི་བྱ་ག་ལོ་ལ་གྲོང་བཅས་ཏེ་  
 བཅུ་གསུམ་མོ། ཞེས་གསུངས་པས་  
 དཔྱད་པར་བྱོ།  
 བྱང་ཡན། ཕྱི་ནས་དབྱ་རྒྱན་འོང་བར་  
 བྱང་མི་རྒྱས་ཡོད་ཀྱིས་སྤྱི་བྱིད་པ་ལྟར།  
 འདིར་སྤྱིར་སྤྱིར་སྤྱིར་སྤྱིར་དུ་སྤྱིར་  
 རྒྱས་ནད་སྤྱིར་དུ་བྱིད་པའི་ཕྱིར་ནད་  
 རང་རང་གི་གཉིན་པོས་ཁ་བསྐྱར་  
 དགོས་པའི་དཔེ་དོན་སྤྱིར་བ་ཞེས་གསུངས་  
 ཏེ། རྒྱུད་འབྲེལ་འབྲེལ་ཀྱི་ཕྱི་མེག་  
 ལས། དཔེར་ན་གྲོང་ཁྱིམ་ཆེན་པོའི་  
 དབྱས། གཞོད་པར་བྱེད་པའི་དབྱ་  
 ཡོད་ན། དེ་ལས་ནང་ཡན་སྤྱི་བྱིད་ཅིག་  
 དེ་རྒྱས་སྤྱི་གསུམ་ཅལ་ལྷན་ན། ལག་  
 དུ་གསོད་པའི་མཆོན་བསྐྱར་བས།  
 དབྱ་པོ་སྤྱི་བས་ལྷན་གྱིར་ཀྱང་འཛུམས།  
 སྤྱིར་བ་འདི་ཡང་དེ་དང་འདྲ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བྱང་ཡན་མཁལ། བྱང་གི་གསང་བ་  
 བཅས་ཕྱི་མི་ཡན་པ་གཞན་ལ་བཤད་





[illegible]

ལྟ་བུ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ནད་གྱི་དགེལ་ཆེ། ཟླ་ཁྲི་ལྔ་པ་ས་  
དང་ལྟན་པའི་ནད་གྱི་མིང་ཡིན་པར་་་་  
སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་་་་  
བཤད་ཀྱང་གྱི་འགྲེལ་པ་ཆོག་ འོན་ཏེ་་་  
མར་གསུངས།  
ནད་གྱི་ཚེ་གཞིལ། ནད་གྱི་ཟླ་ཁྲི་  
ཆེ་མ་ལྟ་བུ་དེ་གཞིལ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཐོག་  
མ་ནས་གཉེན་ པས་ནད་གྱི་འགོ་ནོན་་་  
པར་བྱ་བའི་དོན་ནོ།  
ནད་གྱི་ཐིག་ཏིག་ ཟླ་ཁྲི་ལྔ་ཆ་་་་་་  
གསུམ། རྣམ་པར་གྱུར་པའི་ནད་གྱི་  
ཁྱུ་རྒྱུན་སྐྱེས་མདོ་དོན་སྤྱིང་པ་དྲིལ་་་  
ནས་བཀོད་པའི་རྣམ་གྲངས་ཟླ་ཁྲི་ཆ་་་  
གསུམ་གྱི་བསྐྱེས་མིང་ལྟེ། ཆ་བ་ཐུགས་  
གྱི་ཁྱུང་ལས། ནད་ནི་སྦྱིད་པར་བྱེད་  
པའི་རྒྱུ་གསུམ་ལྟེ། དེ་ལ་ལྟན་ཅིག་  
བསྦྱིད་པའི་རྒྱུ་བཞི་ཡིས། འཇུག་སྒོ་  
རྣམ་པར་ཟླ་ཁྲི་ལྔ་ཐུགས་ནས་ནི། ལྷས་  
གྱི་སྦྱིད་སྦྱིད་པར་དུ་གནས་བཅས་ཤིང་།  
ཁྱུ་བར་བྱེད་པའི་ལས་ནི་བཙ་ལྟ་རུ།  
ན་ས་ལྷལ་དུས་དགུ་རུ་འཇེལ་བྱེད་དེ།  
འབྲས་བུ་སྐྱེས་གཙོད་པ་ཡི་ནད་དགུར་་་

མིན། ལྷག་པའི་རྒྱ་ནི་བཙུ་དང་གཉིས་  
 སུ་འབྱུར། མདོ་དོན་དྲིལ་བས་ཆ་  
 གང་གཉིས་སུ་འདུས། དེ་ལྟར་དུག་ཅུ་  
 ཅ་གསུམ་གསུམ་བུའི་ནད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ནད་ཀྱི་ཐིན་  
 ཉིག་ཅེས་པའི་དོན་ཡང་། བཟ་འབྲུམ་  
 པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་ལྷོ་  
 འབྲེལ་ལས། ནད་ཀྱི་ཐིན་ཉིག་ནི།  
 རྣམ་པར་གྱུར་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱུང་  
 རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱི་དོན་རྣམས་སྤྱང་པ་ལྷོ་  
 བསྐྱེས་ནས་བཞོད་པ་ལ་ཟེར་དེ། སྤྱིར་  
 ཐིན་ཉིག་ཅེས་པའི་དོན་ཡང་གང་ལྷོ་  
 འཆད་བུའི་དོན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱང་པ་ལྷོ་  
 བསྐྱེས་ནས་བཞོད་པ་ལ་ཟེར་རོ། ཞེས་  
 དང་། སྐྱེས་པ་ལྷང་རིགས་བསྐྱེད་དར་  
 གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་ལྷོ་  
 འབྲེལ་ལས། ནད་ཀྱི་ཐིན་ཉིག་ནི།  
 ནད་ཀྱི་སྐྱེས་ཆ། ཤི། འདི་ནད་ཀྱི་ཐིན་  
 ཆར་བའི་དོན་དུ་བསྐྱེད་པ་མི་རིགས་དེ།  
 དེའི་ལོ་མ་དུག་ཅུ་ཅ་གསུམ་ལ་དུས་ལྷོ་  
 གདོན་སྐྱེས་ནད་མ་ཡིན་པ་དུ་མ་ཡོད་  
 པས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ནད་ཀྱི་ཐིན་ ལྷག་སྐྱེས་ལ་གདོན་ཅིང་

ནད་ཀྱི་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ཐག་ངན་གྱི་མིང་  
 རྒྱུ། རྒྱུ་རྒྱུ་མཁུ་བ་མཁུ་ཉིད་དོ་  
 རྒྱུ་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་ལྷོ་  
 བསྐྱེས་ལས། ནད་ཀྱི་དངས་མའི་  
 གནས་སུ་སྤོར་བས་ན། ལྷག་སྐྱེས་  
 གདོན་ཅིང་ནད་ཀྱི་སྐྱེས་སྤྱིང་བྱུང་།  
 གང་ཉིད་ཅ་ནས་ངན་ཐག་སྤོར་མཛད་ལྷོ་  
 པས། མི་ངན་རྒྱུ་བྱེད་ལ་གདོན་མི་རྣམས་  
 དང་མཆུངས། ཞེས་དང་། ཕྱི་མ་  
 འབྲེལ་ལས་རྒྱད་ལས། ཐག་པ་བྱེས་  
 དག་སྐྱེས་ལ་སེར་དུག་སོ། ཕྱི་མ་རྒྱུ་  
 འདྲ་བྱེད་པ་དཀར་པ་དང་། བེ་སྐྱེས་  
 རྣམ་མཐིས་ཆགས་ན་ནད་ཐག་རྒྱུ།  
 ཐགས་ཆོགས་སྤྱིང་ཆེ་ནད་འབྱུང་སྐྱེ་བ་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱུང་།  
 ནད་ཅན། ལྷག་ཀྱི་འབྱུང་བ་བཞིའམ་  
 ལྷག་ཐམས་མ་སྐྱེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
 ནད་ཀྱིས་གདུང་བའི་ལྷག་ཅན་གྱི་མིང་  
 རྒྱུ། རྒྱུ་གཞུ་སྤོར་མ་ཡིན་དུན་  
 མཐོན་པས་དུགས་པའི་སྐྱེད་པ་ལྷོ་  
 བྱུང་དོ་རྒྱུ་ལ་གསུངས་པར། དང་པོ་  
 ནད་ཀྱི་བྱུང་རྒྱུ་ནི། འབྱུང་བ་བཞི་  
 པོ་ཆ་མི་སྐྱེས། དེ་ལ་བརྒྱུན་ནས་



ཉེས་གསུམ་འབྲུགས། ཉེས་གསུམ་  
འབྲུགས་པས་ནད་ཅན་གྱར། དང་པོ་  
འབྲུང་བཞི་ཆ་སྟོམས་ན། ཉེས་གསུམ་  
འབྲུགས་པ་གཡ་སྤྱོད། ཉེས་གསུམ་མ་  
འབྲུགས་ནད་མི་འབྲུང་། ནད་ཅན་ནད་  
མེད་རྩིས་འཛིན་ཡིན། ཉེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྟོ།

ནད་ དང་ ལྟར་ ཉེ་ བཏང་ ཚུལ་  
བཟུ། གཉིན་པོ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྟོན་དེ་  
ཡང་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནང་དུ་ནད་ཀྱི་  
གནས་དང་། ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད།  
ནད་ལྡང་བའི་བྱ་ནང་གི་རྟེན་འབྲེལ་  
སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ལ་དེ་འཆམ་  
བྱི་ནད་དང་ལྟར་ཉེ་སྟོན་བཏང་བའི་  
ཚུལ་ལའང་མི་འདྲ་བ་ནམ་པ་བརྟུ་  
མཆིས་ཏེ། མི་དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་  
མཚན་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་  
འགྲེལ་པ་པོ་སྟོན་ལས། གང་ཞེ་ན།  
བད་ཀན་ལྡང་ཞིང་རྒྱས་པ་ལས་འདྲས་  
པའི་ནད་སྟོབས་དང་ལྟན་པ་ལ་ཡན་  
པའི་སྟོན་བས་མ་ཞོས་པ་སྟེ་སྟོན་རྩ་  
རིངས་འཆར་བའི་དུས་ཀྱི་ཁྱེུ་སྟེས་ལ་  
བཏང་བར་བྱ་བ་དང་། ལྟར་སེལ་

ལ་སྟོན་པའི་ནད་ལ་ཡན་པའི་སྟོན་དེ་  
ནི་ཉི་བྱེད་ཀྱི་བས་ཀྱི་སྟོན་ལ་བཏང་ནས་  
དེ་མ་ཐག་བས་བ་བ་དང་། ༢། མེ་དང་  
མཉམ་པའི་རྒྱང་གི་ནད་ལ་སྟོན་པ་  
ནམས་ལ་ཡན་པའི་སྟོན་ནི་བཤད་མ་  
ཐག་པའི་རིགས་པས་ཉི་བྱེད་ཀྱི་བས་  
བྱེད་ཞོས་བྱེད་མ་ཞོས་པའི་དབྱས་སུ་  
བཏང་ནས་སྟར་ཁ་བས་བྱེད་པ་དེ་བ་  
བ་དང་། ༣། རྒྱང་ཁྱབ་བྱེད་ལས་གྱུར་  
པའི་ནད་ལ་ཡན་པའི་སྟོན་ནི་ཉིན་བྱེད་  
དམ་དགོང་མའི་བཟའ་བཏང་ཞོས་མ་  
ཐག་པའི་མཐར་བཏང་བ་དང་། ༤།  
སྟོན་འཛིན་བྱི་རྒྱང་ལས་གྱུར་པའི་ནད་  
ལ་སྟོན་པ་ལ་ཡན་པའི་སྟོན་ནི་བས་  
ཁམ་རེ་དང་སྟོན་ཐུན་རྒྱང་རེ་སྟེལ་ཞིང་  
བཏང་བར་བྱ་བ་དང་། ༥། བྱེན་དུ་རྒྱ་  
བའི་རྒྱང་གི་ནད་ལ་སྟོན་པ་ཡལ་མ་  
ཆེ་ལ་ནི་བས་ཀྱི་མཚམས་མཚམས་སུ་  
སྟེ་བས་ཁྱ་སྟོན་ཁྱ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚུལ་དུ་  
བཏང་བ་དང་། ༦། དབྱགས་མི་བདེ་བ་  
དང་ལྟན་པ་ལ་སྟོན་པའི་ནད་ལ་ཡན་  
པའི་སྟོན་ནི་ཁ་བས་ལ་མ་བརྟེན་པར་  
དུས་ངེས་མེད་དུ་ཅེ་གྱུར་ཏེ་ཐུན་རྒྱང་

རྒྱུ་ཡང་ཡང་བཏང་བ་དང་། ཡི་  
 ག་འཁུས་པ་ལ་སྐྱེས་པའི་ནད་འགའ་  
 ཞིག་ལ་ཡན་པའི་སྒྲན་ནི་ཡན་པའི་ཁ་  
 ཟས་དང་བཅས་ཏེ་བསྐྱེས་ནས་བཏང་བ་  
 དང་། རྒྱེས་པ་ལ་སྐྱེས་པའི་ནད་  
 འགའ་ཞིག་ལ་ཡན་པའི་སྒྲན་ནི་ཁ་ཟས་  
 གྱི་སྒྲན་དང་རྩིས་གཉིས་ཀར་བཏང་  
 བས་ཁ་ཟས་སྒྲན་གྱི་དབུས་སུ་མཛན་  
 པའི་རྒྱལ་གྱིས་བཏང་བ་དང་། རྒྱུ་  
 རྒྱུ་ཡན་ཆད་གྱི་ནད་ལ་ཡན་པའི་སྒྲན་  
 འགའ་ཞིག་ནི་དགོང་གའི་ཁ་ཟས་མ་  
 རྩིས་སམ་རྩིས་ཀྱང་ཁྱེད་ནས་མཛན་མ་  
 རྒྱལ་ཁར་བཏང་བ་ ༡༠ རྒྱེ་བཏུ་པ་  
 རྒྱེས་པར་སྐྱེས་པར་བྱའོ། རྒྱེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ནད་གདོན། ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བ་ལྔ་ལྔ་  
ཁམས་འཕེལ་བྱུང་འབྲུགས་པ་ལས་བྱུང་  
བའི་ནད་དང་། མི་མིན་གྱིས་གནོད་  
ཅིང་འཆེ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གདོན་.....  
གཉིས་ཀྱི་བརྒྱས་མིང་ལྟེ། བཟ་འབྲུམ་  
པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་.....  
འབྲེལ་ལས། ནད་གདོན་ནི། འབྲུང་  
ཁམས་ཆ་མི་སྟོམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་.....

ནད་དང་།                      མི་མིན་གྱིས་འཆེ་བའི་  
གདོན་གཉིས་སོ།                      ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

བད་མེད། ལུས་ཀྱི་འཕྲང་བ་བཞི་འཇ་  
 ལཱི་ཁམས་སྟོམས་པར་གནས་ཤིང་.....  
 ལུས་ལ་ནད་ཀྱིས་མ་གདུང་བའི་མིང་ཟྱེ།  
 ཕྱང་པ་ནམ་རྒྱལ་གྲགས་བཟང་གིས།  
 ལུས་ཀྱིས་འཕྲང་བ་བཞི་འཇ་ལཱི་ཁམས་  
 འཕེལ་བ་ཡང་མ་ཡིན་པ་དང་། ཟད་  
 པ་ཡང་མ་ཡིན་པ། འབྲུགས་པ་ཡང་  
 མ་ཡིན་པ་སྟོམས་པར་གནས་པ་ལ་ནད་  
 མེད་ཅེས་བྱ་ཞིང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་ལ་  
 ནད་ཅན་ཞེས་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་དང་། ལར་ནད་ཅན་དང་ནད་  
 མེད་ཅེས་པ་སྐབས་འགར་རིང་རྒྱུ་...  
 དབང་དུ་བྱས་ནས་གསུངས་པ་ཞིག་...  
 དང་། སྐབས་འགར་ཉེ་རྒྱུ་དབང་དུ་  
 བྱས་ནས་གསུངས་པ་ཞིག་གཉིས་མཆིས་  
 པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་...  
 ཟྱེ། བཤད་པ་རྒྱུ་རྒྱད་ལས། ནད་  
 ནམས་ ཀུན་གྱི་རྒྱ་ཁྱི་གཅིག་བྱ་ཟྱེ།  
 བདག་མེད་དོན་མ་རྟོགས་པས་མ་རིག་  
 ཅེས། དཔེར་ན་བྱ་ཁྱི་མཁའ་ལ་ལྷིང་



གུར་ཀྱང་། རང་གི་གྲིབ་མ་དེ་དང་མི་  
 འབྲལ་ཞིང་། འགྲོ་ཀྱན་བདེ་བར་  
 གནས་གིང་སྤྱད་ན་ཡང་། མ་རིག་  
 ལྟན་པས་ནད་དང་འབྲལ་མི་ཤིང་། རྩད་  
 པར་རྒྱ་ནི་མ་རིག་ལས་ཕྱང་བའི་  
 འདྲིང་ཆགས་ཞེ་སྒྲིང་གཏི་ལྷག་དྲག་་་་  
 གསུམ་ལས། འབྲས་ཕུ་རྒྱང་མཐིས་  
 བད་ཀན་ཉེས་པ་ཞིང་། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟ་ཕུ་ནི་རིང་རྒྱུ་དབང་དུ་བྱས་་་་་  
 བས་གསུངས་པ་དང་། ཕྱི་མ་འཕྲིན་  
 ལས་རྒྱད་ལས། རྩ་མཆར་ཅ་བདུན་  
 ནད་མེད་མི་ལ་བལྟ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟ་ཕུ་ནི་ཉེ་རྒྱུ་དབང་དུ་བྱས་ནས་་་་  
 གསུངས་པ་ཡིན་ཏེ། རྩེ་གཡུ་ཐོག་རྩྱང་  
 མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་དྲགས་པོའི་སྒྲན་  
 པ་ལྟན་གྲུབ་དོ་རྩེ་ལ་གསུངས་པར།  
 ས་ས་སྒྲེ་པོ་གཞིར་བཞག་ལ། མ་རིག་  
 ནད་བྲལ་ཡོད་མ་ཡིན། རིང་རྒྱུ་  
 དབང་དུ་ནད་བྲལ་མེད། ཉེ་རྒྱུ་  
 དབང་བྱས་ནད་མེད་ཡོད། དེ་ན་དྲང་  
 སྤང་མཁན་རྣམས་ཀྱིས། རྩ་མཆར་ཅ་  
 བདུན་གསུངས་པ་ཡང་། ཉེ་རྒྱུ་  
 དབང་དུ་བྱས་ནས་གསུངས། རིང་

རྒྱུ་དབང་དུ་བྱས་པ་མིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ནད་གཞི་མཐིས་པ། ཕྱིད་ལས་ལ་  
 བཞུས་ནས་བདགས་པའི་ལུས་ཀྱི་དྲོད་་་  
 ཁམས་ཀྱི་ཆ་གསུ་ཡོངས་ཀྱི་མིང་སྟེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། ནད་  
 གཞི་མཐིས་པ་ནི། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་  
 ཀྱི་ཆ་གསུ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་སྟེ། དེ་  
 ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ནད་གཞི་མཐིས་པ་ཞེས་་་  
 བཟོད་དམ་སྟུམ་ན། ཆ་བའི་ནད་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ནི་ལུས་ཀྱི་དྲོད་་་་་  
 ཁམས་འཕྲེལ་བ་ཁོ་ན་ལས་ཕྱང་བའི་་་  
 ཕྱིར་དེ་ལྟར་དུ་བཟོད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ནད་སྤྱང་རྩྱུ་གཏིས། ཁ་ཐས་མི་  
 འཕྲོད་པ་དང་སྤྱད་ལམ་མི་འཕྲོད་པ་་་  
 གཏིས་ལ་ཐེར་ཏེ། སྤྱ་ཐེར་ལས།  
 ནད་སྤྱང་བའི་རྩྱུ་གཙ་པོ་གཏིས་ཏེ།  
 གང་ཞེ་ན། ཐས་དང་། སྤྱད་ལམ་མི་  
 འཕྲོད་པ་གཏིས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

རྣམ་ཚེང་། སྤྱག་རུས་ཀྱི་མིང་དང་།  
 རྟེན་པ་ནས་མཆིན་ཏི་བར་གྱི་བྱང་པ་.....  
 ཁོག་ཏྱང་གྱི་ཕྱི་མིང་དམ། སྤྱག་རུས་  
 ཡན་དང་གྲེ་བ་ཡན་བར་གྱི་ཕྱི་མིང་.....  
 བཅས་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་ཏུ་གོ་  
 དགོས་པ་ཞིག་ཏེ། མངོན་བཟླ་དང་འཆི་  
 མེད་མཚོན་ལས། ཡུག་པ་དཔུང་མགོ་  
 ལུར་གནས་ཏེ། མ་མིན་དེ་མཆམས་  
 རྣམ་ཚེང་ངོ་། ཞེས་དང་། མངོན་  
 བཟླ་གསེར་ཕྱེང་རྩལ་པ་ལས། རྣམ་  
 ཚེང་མགོ་དང་རྟེན་པ་ཏེན། མགོ་འཛིན་  
 ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་དང་།  
 མངོན་བཟླ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་.....  
 ལྷ་མིག་ལས། སྤྱག་རུས་ཞེས་པ་རྣམ་  
 ཚེང་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་  
 དག་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱག་རུས་ལ་བཞེད་པ་  
 དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་ན་  
 འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
 རྣམ་ཚེང་ནི། རྟེན་པ་ནས་མཆིན་ཏི་  
 བར་གྱི་ཆ་ཤས་དེའི་ཕྱི་མིང་ངོ་། ཞེས་  
 དང་། སྤྱག་པོ་ལུང་རིགས་བཟླ་དར་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་བད་.....

བཀྲོལ་རྣམ་ཀུལ་ཨ་རུའི་མཛེས་ཀུན་གྱི་  
 བད་དུ་དེ་དང་མཐུན་པར་གསུངས།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟླ་འཛིན་.....  
 བཟླ་ཚལས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྤར་གྱི་མིང་ཆིག་ཏེར་མཁོའི་དོན་.....  
 གསལ་ལས། རྣམ་ཚེང་ཞེས་པ་སྤྱག་  
 རུས་ནས། གྲེ་བ་བར་གྱི་ཕྱི་མིང་ཏེ།  
 འོན་ཀྱང་སྤྱག་རུས་བྱང་ཁོག་ཏྱང་།  
 སྐབས་ཐོབ་གཞན་དུའང་འཇུག་པ་.....  
 མཐོང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ངོ་།  
 རྣམ་རེ། ལྷ་ཡང་གི་ཆད་གཞལ་བྱེད་  
 ཀྱི་མའི་སྤང་གི་བུ་ཆ་གཅིག་གི་མིང་  
 ཏེ། ཏྱང་ཏྱན་དཀོན་ཅན་སྐབས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་དོན་ཁྱིད་ལས། རྣམ་རེ་  
 ཞེས་པ་སྤང་གི་བུ་ཆ་ཏེ། སྤར་མ་  
 གོང་རེ་ཞེས་དང་དོན་གཅིག་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ངོ་།  
 རྣམ་རྣམ་པོ། མངལ་དུ་ལྷ་གྱ་ཆགས་  
 བས་ཞག་བདུན་ཡུག་བཞི་པའི་སྐབས་  
 ཀྱི་མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་དབྱིབས་.....  
 འཁྱར་བའི་གོ་རིམ་གྱི་མིང་ཏེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་ན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་.....



བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བར་བར་  
པ་ནི་མངལ་གནས་ཀྱི་ལུས་དབྱེབས་་་་  
དགུས་གཅིག་དུ་བར་མར་བྱར་པའི་་་་  
སྐབས་ཀྱི་མིང་རྩོམ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྩོམ་།

ནལ་བྱ། རིགས་ཀྱང་གཅིག་པའི་ཕ་མ་  
འཁྲིག་པ་སྤྱད་པ་ལས་བྱང་པའི་ལྷ་གུའི་  
མིང་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། ལ་མ་  
སྐུ་གསུམ་ཀྱི་ཞལ་བསྐྱེས་ལྟར་འཇིག་རྟེན་  
ལྷགས་མཐུན་གྱི་གཉིན་སྤྱིག་བྱས་པ་་་་་  
མ་ཡིན་པར་སྒྲིག་དུ་ཉལ་པ་སྤྱད་པ་་་་་  
ལས་བྱང་པའི་ལ་རྩོམ་བཟུང་མེད་པའི་  
ལྷ་གུའི་མིང་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་་་་་  
གཉིས་མཆིས་རྟེ། ས་སྤྱ་ངག་དབང་  
ཀུན་དཀར་བསྐྱེད་ནམས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚལ་ལྷགས་ནམ་་་་་  
པར་བཞག་པ་ལས། ནལ་བྱ་ནི་ལ་  
རུས་གཅིག་པའི་ཕ་མ་གཉིས་བཞེས་པ་  
ལས་བྱང་པའི་བྱའོ། ཞེས་དང་།  
འབྲུག་པ་པདྨ་དཀར་པོས་མཛད་པའི་  
ཀྱང་བཞིའི་བཤད་པ་གཞན་ལ་ཡན་་་་་  
པའི་གཏོར་ལས། ནལ་བྱ་ནི་ལ་རྩོམ་  
བཟུང་མེད་པའི་བྱའོམ་གཞན་གྱི་ཚུང་་་

མ་དང་འགྲོགས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་བྱའོ་  
མིང་རྩོམ་། ཞེས་དང་། རྟེན་སྤྱད་སངས་  
ཀྱས་ཀྱི་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་་་་  
ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྒྲིག་ལས། ནལ་  
བྱ་ཞེས་དེས་ནི་རུས་གཅིག་པའི་བྱར་  
བྱེད་ནའང་སྐབས་འདིར་ལ་མ་སྐུ་གསུམ་་  
ཀྱིས་ཁྱིམ་ཐབས་མེད་པ་རང་བཞིན་དུ་  
བྱང་པའི་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།  
ནི་མ་ཡི། ལུམ་སྤྱག་ཕ་རིགས་ཀྱི་མིང་  
གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་རྟེ། མཁས་དབང་  
མཁྱེན་རབ་ལྗོངས་བྱས་མཛད་པའི་ཁྲིག་  
སྐྱོན་འབྲངས་དཔེ་བསྐྱེས་པ་ཡིད་བཞིན་  
འདོད་འཇོའི་བུམ་བཟང་ལས། ལུམ་  
སྤྱག་ཕ་འམ་ནི་མ་ཡི། ལུམ་སྤྱག་མའམ་  
ཀྱི་བྱེ་ཡི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།  
ནི་རྩ་བྱ། སྤྱང་བྱེད་ལས་ལྷའི་ཡ་གྲལ་  
སྤྱག་སྐམ་དང་། སྤང་ཐབས། གཞང་  
སྤྱན་སྐུ་སྤྱང་གི་ནད་བྱར་དུ་་་་་  
དངས་པར་བྱ་བའི་ཐབས་བཤང་ལམ་་་  
ནས་སྤྱན་མས་བཏང་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་  
གི་མིང་རྟེ། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྐྱན་འཇོན་འབྲེན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་ཀྱང་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་་





གྱི་མངལ་གནས་གྱི་གཟུགས་དབྱིབས་...  
 འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་གྱི་མིང་ལྟེ། ལྟེ་  
 སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་  
 བཤད་རྒྱུ་གྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྩུར་སྟོན་པ་  
 ལས། དེ་བཞིན་དུ་བདུན་ཕྱག་གཉིས་  
 པ་ལ་རྒྱུ་ཀྱན་དུ་སྤྱད་པ་ཞེས་བྱ་བ་...  
 འཕྲོས་ནས་སྐྱ་མ་ལས། རུང་ཟད་བསྐྱ་  
 བའི་རྣམ་པ་རྒྱར་རྒྱར་པར་འགྱུར་རྟེ།  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། རྒྱར་རྒྱར་པ་ནི་ཡ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་  
 གཉིས་འདྲེས་ནས་རུང་ཟད་གར་པའི་...  
 ཉམས་དང་ལྟན་པའི་སྐབས་སོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟེ།

རྒྱས་པ་བརྒྱད། སྟོན་གྱི་ཡོན་ཏན་  
 ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྱིང་པ་རྣམས་བཅུས་...  
 པའི་ཕྱི་བ་དང་། ལྷུ་པ། བསེལ་བ།  
 རྟུལ་བ། ཡང་བ། རུབ་བ། ཚ་བ།  
 རྣ་བ་བཅས་བརྒྱད་གྱི་མིང་ལྟེ། རྒྱར་  
 མཁར་སྟོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི་ལྟ་  
 ལུ་འཚེ་བྱེད་བཞི་དགའི་དྲིས་ལན་ཉིན་...  
 བྱེད་འོད་ལྗང་ལས། རྒྱས་པ་བརྒྱད་པ་

དཔེར་ན། འོ་མ་ལས་མར་དང་།  
 མར་ལས་ལྷན་མར་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་  
 བཞིན། ཡོན་ཏན་དང་རྒྱས་པ་སྟོབས་  
 ཞེས་བྱ་བ་གསུམ་པོ་འདིས་སྟོན་ཐམས་...  
 ཅད་གྱི་བྱ་བའི་ཁྱད་པར་རྒྱས་འབྲིང་...  
 བཅུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་དུ་གསུངས་པ་...  
 དང་། ཞེས་དང་། རྒྱས་པ་བརྒྱད་པ་  
 དེ་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་བདུན་པའི་གཅེས་སོ་  
 ཅག་བཅུས་པར་ཡོན་པས་རྒྱས་པའམ་...  
 མཐུ་ལུ་དུ་བྱང་བར་སྟོན་པ་ལྟེ།  
 ཁྱད་པར་ཡང་དེ་ལྟར་ཡོན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་རྒྱས་པ་དེ་ལ་སྟེད་...  
 བྱེད་འབྲུང་ལཱི་ཁམས་མི་འདྲ་བའི་...  
 དབང་གིས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་...  
 མཆིས་ཏེ། བཤད་པ་སྤྱི་རྒྱུད་ལས།  
 རྒྱས་པ་ཕྱི་སྟུམ་བསེལ་དང་རྟུལ་བ་...  
 དང་། ཡང་རུབ་ཚ་དང་རྣ་བ་རྣམ་  
 པར་བརྒྱད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟེ།  
 རྒྱས་བསྐྱེགས་ཐལ་བ། བསྐྱེག་བྱའི་  
 སྟོན་གྱི་དུ་བ་མ་ཤོར་ཞིང་འཚིག་དག་...  
 པ་དང་། མ་འཚིག་པའི་སྟོན་སྐྱེས་  
 བུལ་བའི་སྟོབས་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་ཐལ་  
 བའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་

བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་ལག་ལེན་གཅིས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་  
 ལྷང་མཛོད་ལས། རྒྱུ་ལྷ་མ་ཕུན་  
 ལ་སྐྱེས་ཀྱས་ལྷན་དུ། བསྐྱེད་དགོས་  
 དུ་བ་མ་ཤོར་ཁ་བཅད་བསྐྱེད་ས།  
 གྲང་ནས་ཁ་བྱེ་ནག་འཆོར་འོད་ལྷན་་་  
 ལེགས། རྒྱུ་དཀར་ཐལ་རྒྱན་འདྲ་  
 རྒྱལ་སྐྱེས་ཤོར་ངན། ཁམ་སེར་རང་  
 མདོག་ལྷན་རྒྱལ་སྐྱེས་མ་འཆོག་སྒྲིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅེ་སྟེག་ལག་པའི་མཁྱིག་མ་མན་དང་།  
 ཀླང་པའི་ལང་མ་མན་གྱི་ཕུན་ཅེ་འི་མིང་  
 གི་རྒྱལ་གྲངས་ཤིག་

ཅེ་ལ་མ་ལྷགས་ཀྱ། ཉེ་ཤིང་གི་མིང་  
 གི་རྒྱལ་གྲངས་ཤིག་ཉེ། དེའུ་དམར་  
 དགོ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་་་་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་  
 ཚིག་ཉེར་མཁོ་འི་དོན་གསལ་ལས། རེ་ལ་  
 མ་ལྷགས་ཀྱ་དག་བྱེད་དང་། ཉེ་སྟེག་  
 པ་དང་ཉེའུ་རྒྱལ་ས། ཉེ་ཤིང་མིང་གི་  
 རྒྱལ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

རྒྱ་ག་གོ་སར། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དེ།

པོད་གྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན་རྒྱ་ག་ཞེས་ཀྱ་  
 དང་སྐང་པོ་ལ་འཇུག་པ་དང་། གོ་  
 སར་ཞེས་གོ་ས་ར་བྱར་ཆག་པས་སྐྱ་་་་  
 དང་བྱེ་འབྱུ་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་་་་་་  
 འདིར་སྐང་པོ་འི་བྱེའུ་འབྱུ་ཞེས་འགྱུར་་་  
 བར་དཔལ་སྐངས་སེ་དུ་བཟུན་པའི་་་་་  
 ཉིན་བྱེད་གྱིས་མཛད་པའི་འཆི་མེད་་་་་  
 མཛོད་གྱི་འབྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

རྒྱ་ག་ཕུཌ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དེ།  
 པོད་གྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། རྒྱ་ག་ཞེས་  
 པ་ཀྱ་དང་། སྐང་པོ་ལ་འཇུག་ན་ཡང་  
 སྐབས་འདིར་སྐང་པོ་ལ་འཇུག་པ་དང་།  
 ཕུཌ་ཞེས་མེ་རྟོག་ལ་འཇུག་པས་སྐང་་་  
 པའི་མེ་རྟོག་ཅིས་འགྱུར་བར་དཔལ་་་་  
 སྐངས་སེ་དུ་བཟུན་པའི་ཉིན་བྱེད་གྱིས་་་  
 མཛད་པའི་མཛོད་བཛོད་འཆི་མེད་་་་་  
 མཛོད་གྱི་འབྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

རྒྱ་མ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དེ། པོད་  
 གྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན་ཞེས་བྱ་བའི་དོན་་་  
 ཉེ། རྒྱེ་སྐད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚས་  
 མཛད་པའི་ཅ་ཀྱད་གྱི་འབྲེལ་པ་ལེ་་་་་  
 རྒྱན་ལས། རྒྱ་མ་ཞེས་བྱ་བའི་མིང་  
 ཡིན་ལ་དེ་ཡང་གཞུང་འདིའི་མཆན་ལ་་་



དེ་ལྟ་བུ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་མིང་  
གསལ་བར་བྱེད་པའི་སྒྲ་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏྲ་ཏྲ་ཏྲ། ལྷགས་སྒྲར་གྱི་སྐད་དེ།  
ཐོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ན། ཀླང་མང་  
ཞེས་འགྱུར་བས་དེའི་ས་ཐོན་ནི་ཆེ་ཆུང་  
ཉུང་ས་དཀར་གྱི་བཞི་ཆ་ཅམ་ལས་མེད་  
ཀྱང་ལ་རེ་བཞིན་ཡལ་ག་ཀྱང་གྲགས་་་་  
ཅམ་དུ་ཁྱབ་པ་ཤིན་དུ་འཕེལ་ཀྱས་་་་་  
སྒྲར་བའི་ཤིང་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པར་་་་  
བཤད།

གནག་ཚོད་ཤ། གནག་ཅེས་མིའི་  
བདག་པའི་དུད་འགྲོ་སྤྱི་ཡི་མིང་ཡིན་་་  
ཡང་སྐབས་འདིར་གཡག་དར་མ་ཚྭ་་་་་  
འགེལ་མ་བྱས་ཤིང་སྤྱ་གྲ་མ་ཉམས་པའི་  
ཤ་ལ་ཟེར་དེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་་་་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། གནག་ཅེས་  
མིའི་བདག་བ་ལང་དང་། འབྲི་མཛེ་  
ར་ལྷག་སྤྱི་ཡི་མིང་། གནག་ཚོད་  
གཡག་ནི་དར་མའི་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གནག་ཤ། གནག་ནི་མིའི་བདག་པ་  
བྱེད་པའི་ལྷགས་རིགས་སྤྱི་ཡི་མིང་ཡིན་  
པས་དེའི་ཤའི་མིང་།

གནད་མཆིན་ཆ་ཐུར། མཆིན་པའི་  
འགྲམས་ཁྲག་ལུས་དང་ཡན་ལག་ལ་་་་་  
བྱེད་པའི་མཆིན་ནད་ཅིག་གི་མིང་།

གནད་དུ་བབས་པ། ཉིང་དང་ཁྲད་  
པ་ལྟ་བུ་གཉན་པའི་གནད་གྱི་གནས་སུ་  
མཆོན་ཐོག་ནས་བཅོས་དཀར་བར་བྱུར་  
པའི་དོན་དེ། ཐུ་མ་འཕྲིན་ལས་ཀྱང་  
ལས། གནད་དུ་བབས་པ་སྤྱག་གནས་  
བཅོམ་པ་ཞེ། སྤྱག་ཅ་ཆད་པས་བཅོས་  
ཐབས་ཅི་ལ་རྟེན། གྲས་ཀ་བཅན་པ་  
དགྲ་ལ་ཤོར་བ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

གནམ་གྱི་བྱ་རམ། ཆར་ཉུང་གཞོན་  
ནུ་གྱི་བ་སྐམ་བྱས་པའི་མིང་།

གནས་བརྒྱ་གཅིག གས་བ་རིག་  
པའི་དོན་ཐམས་ཅད་གནས་བརྒྱ་གཅིག་  
དུ་འདུས་པའི་ཚུལ་དུ་བཤད་པའི་་་་་་  
བཤད་ཀྱང་གྱི་བཟོད་བྱ་གྲུབ་པ་ལུས་གྱི་  
གནས་སྤྱགས་བརྒྱ་གཅིག་གི་བསྟུས་མིང་  
ཞེ། ཟུར་མཁར་སྤྱོ་སྤྱོས་ཀྱལ་པས་

མཛད་པའི་ཅ་ཀྱང་གི་འགྲེལ་པ་མེས་་་  
 པའི་ཞལ་ལྷང་ལས། རང་གི་དོན་  
 ཐམས་ཅད་ཅ་བ་ལྟ་བུར་བསྐྱས་ཏེ་་་་་  
 བསྐྱན་པའི་གནས་སྤྲོམ་ཆོག་གི་ལེན་་་་་  
 མདོའི་གནས་དང་གཅིག ལྟ་བུ་ག་  
 སེམས་གསུམ་ལས་གྲུབ་པའི་ལུས་གི་་་་  
 འདྲ་དཔེ་ལ་སྤྲོས་པའི་གནས་དང་་་་  
 གཉིས། འཕེལ་འགྲིལ་འཁྲུགས་པ་ལས་  
 བྱང་བའི་ནད་གི་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྲོས་པའི་་་་  
 གནས་དང་གསུམ། ནད་མེད་རྣམས་  
 གི་བྱ་བ་སྤྱད་ལམ་རྒྱན་དུས་སྤྲོས་སུ་  
 བྱ་བའི་གནས་དང་བཞི། ཟས་ཚུལ་  
 གདམས་པ་སྤྲོས་འཆོ་བ་ཟས་གི་་་་་  
 གནས་དང་ལྔ། རོ་རྒྱས་སྤྱར་བ་ལ་  
 སྤྲོས་པ་སྤྲོས་ཀྱི་གནས་དང་དྲུག  
 གཏར་བསྐྱེད་ལ་སྤྲོས་པ་ཆ་བྱད་་་་་  
 དཔྱད་གི་གནས་དང་བདུན། དམན་  
 ལྟག་ལྟག་པས་ཟས་སྤྱད་སྤྲོས་སྤྲོས་  
 པས་ཐ་མལ་ནད་མེད་གི་གནས་དང་་་་  
 བརྒྱད། ཉེས་པ་དངོས་སྤྲོས་སྤྲོས་  
 ནད་དོས་འཛིན་པ་དྲུགས་གི་གནས་དང་  
 དགུ། གས་ཚུལ་ལྟེ་དང་ཁྱད་པར་གི་  
 གས་ཐབས་སྤྲོས་གི་སྤྲོས་ནད་གས་

བར་བྱེད་པའི་ཐབས་གི་གནས་དང་་་་་  
 བརྒྱ། བྱ་བ་བྱེད་པ་པོ་སྤྲོས་པའི་  
 གནས་བསྐྱན་པ་དང་ནི་བརྒྱ་གཅིག་གི་  
 གནས་སུ་སྤྲོས་པར་བྱའོ་ཞེས་པའི་དོན་  
 རོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དཔལ་  
 སྤྲོས་དཔོན་ཀམ་བསྐྱན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་གིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་་  
 བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། གནས་  
 བརྒྱ་གཅིག་ནི་བཤད་རྒྱད་གི་གཞུང་གི་  
 བཛོད་བྱ་རྣམས་གནས་དེ་དག་དུ་་་་་  
 འདུས་པས་ན་གནས་ཞེས་བཤད་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གནས་ལྟགས་ཐིམ་པ། དཔེ་རྒྱན་  
 གི་སྤྲོས་ནས་བཏགས་པའི་དངུལ་ཆུང་་་་  
 གལ་མེད་ཞིག་ལྟེ། ལྟེ་དགེ་དུང་འཆོ་  
 བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྲོས་་  
 གི་བརྒྱ་བསྐྱས་དང་གལ་མེད་འགའ་་་  
 ཞིག་བརྒྱལ་བ་སྤྲོས་གསལ་མཁྱེན་པའི་་་  
 རྒྱན་ལས། གནས་ལྟགས་ཐིམ་པ་ནི་  
 དངུལ་ཆུང་གལ་མེད་ལྟེ། དེས་ཆོག་ནི་  
 དངུལ་ཆུས་ནད་གདོན་གི་རིགས་ཀྱན་་  
 འཛོམས་པར་བྱེད་རྒྱས་པས་ན་དཔེ་་་  
 དངུལ་ཆུ་གནས་ལྟགས་གི་གྲུགས་སུ་



བཀོད་པའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གནས་ཆེན་བརྒྱད། ལྷ་པོ་དང་།  
 ཆེགས་པ་དང་པོ། སྒྲིང་ག་ ལྷ་བ་  
 ནས་ཀྱིན་ཐུར་གཡས་གཡོན་གསེ་བྱ་ལྟ་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོན་གང་རེ་གཞུལ་བའི་ལྟ་  
 གནས་བཞི་གཅིག་ཏུ་འདྲེན་པ་དང་།  
 བཤང་གཅིརི་ལམ་གཉིས། མཆན་འོག་  
 གཉིས་བཅས་བརྒྱད་དོ། ཞེས་སྐད་པོ་  
 ལྷང་རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
 མན་ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་དཀའ་གནས་ལྟ་  
 བཀོལ་བ་རྣམ་ཀྱུལ་གསེར་མདོག་གི་ལྟ་  
 ཡོང་བ་ལས་གསུངས།

གནོད་བྱ་བརྒྱ། འབྲུང་འབྲུར་ངོ་པོ་  
 རྟག་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེས་  
 ནས་བཏགས་པའི་ལྷས་བྱངས་བདུན་ལྟ་  
 དང་། དྲི་མ་གསུམ་གྱི་བསྟུས་མིང་ལྟ་  
 གཉིས་པ་ཆོས་བཟང་གིས་མཛད་པའི་  
 དབུས་མཐའ་ལས། གནོད་བྱ་ནི་བརྒྱ་  
 ལྟ་། དྲངས་མ་དང་། ལྷག་དང་།  
 ག་དང་། ཆེལ་དང་། རུས་པ་དང་།  
 ཀླང་མར་དང་། ལྷ་བ་དཀར་དམར་  
 གཉིས་དང་། བཤང་བ་དང་། གཅིན་  
 དང་། རུལ་ནག་བཅས་སྟེ། དེ་དག་

ལ་ཅིརི་ཕྱིར་གནོད་བྱ་ཞེས་བཛྲ་དམ་  
 ལྟ་ན། ལྷས་ལ་ནད་ཀྱིས་གནོད་པར་  
 བྱ་བའི་ལྷ་ལ་འདི་བརྒྱ་ལས་མི་འདུལ་  
 བའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་དུ་བཛྲ་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད། འབྲུང་  
 འབྲུར་ངོ་པོ་ལྟག་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་  
 ལས་ལ་བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་གནོད་  
 བྱ་ཞེས་བྱངས་དང་དྲི་མའི་མིང་དང་།  
 གནོད་བྱེད་ཅེས་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་  
 གསུམ་གྱི་མིང་ལྟ་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིརི་དཀའ་ལྟ་  
 འབྲུལ་ལས། གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད་  
 ཅེས་འབྲུང་འབྲུར་ངོ་པོ་ལྟག་པའི་  
 སྐབས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེས་ནས་  
 བཏགས་པའི་མིང་ལྟ་། གནོད་བྱ་ཞེས་  
 ལྷས་ཀྱི་ཉེས་གསུམ་འཕེལ་བད་འབྲུགས་  
 པ་སྐད་ནད་ཀྱི་བྱུག་རྒྱས་གནོད་པ་བྱ་  
 བའི་ལྷ་ལྷས་བྱངས་དང་དྲི་མ་ཁོ་ན་  
 ལས་མ་འདས་པས་གནོད་བྱ་ཞེས་  
 དང་། གནོད་བྱེད་ཅེས་ཁམས་དེ་དག་  
 གི་ལྷ་ལྷ་བྱུག་རྒྱ་གཉིང་མཁན་རྒྱང་

མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་ཁོ་ན་ལས་མ་...  
 འདས་པས་གནད་ཕྱད་ཅེས་ཟེར་བས་...  
 དེ་ནི་རྣམ་པར་གྱུར་མ་གྱུར་གཉིས་ཀྱི་  
 སྐབས་སུ་འཇུག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གནད་ཕྱད་བཅོ་ལྔ། འབྲུང་འབྲུར་  
 ར་ཅ་ཁྱེན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཕྱད་ལས་ལ་  
 བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་ཅ་བའི་རྒྱང་...  
 ལྟ་དང་། ཅ་བའི་མཁྱིས་པ་ལྟ། ཅ་  
 བའི་བད་ཀན་ལྟ་བཅས་ཀྱི་བསྟོས་མིང་...  
 རྟེ། གཉེར་པ་ཚོས་བཟང་གིས་མཛད་  
 པའི་དབུས་མཐའ་ལས། གནད་ཕྱད་  
 ནི་བཅོ་ལྔ་རྟེ། རྒྱང་སྟག་འཛིན་དང་།  
 རྒྱང་གྱུན་གྱུ་དང་། རྒྱང་ཁྲུབ་ཕྱད་  
 དང་། རྒྱང་མེ་མཉམ་དང་། རྒྱང་  
 ཐུར་སེལ་དང་བཅས་རྒྱང་ལྟ་དང་།  
 མཁྱིས་པ་འཇུ་ཕྱད་དང་། མཁྱིས་པ་  
 མདངས་སྐྱར་དང་། མཁྱིས་པ་སྐྱབ་  
 ཕྱད་དང་། མཁྱིས་པ་མཐོང་ཕྱད་  
 དང་། མཁྱིས་པ་མདོག་གསལ་དང་  
 བཅས་མཁྱིས་པ་ལྟ་དང་། བད་ཀན་  
 རྟེན་ཕྱད་དང་། བད་ཀན་ཐུག་ཕྱད་  
 དང་། བད་ཀན་མྱོང་ཕྱད་དང་། བད་

ཀན་ཆིམ་ཕྱད་དང་། བད་ཀན་འབྱར་  
 ཕྱད་དང་བཅས་བད་ཀན་ལྟ་རྣམས་ས།  
 དེ་རྣམས་ལ་ཅིའི་ཕྱར་གནད་ཕྱད་ཅེས་  
 བཟོད་ཅེ་ན། ལུས་ལ་བྱུག་ཏུའི་གནད་  
 པ་གཏོང་མཁན་འདི་བཅོ་ལྔ་ལས་མི་...  
 འདའ་བའི་ཕྱར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གནད་སྟོན་རྒྱང་དམར། མིང་  
 ཀྱན་གྱི་གཞུང་མིང་མིན་པར་དེུ་དམར་...  
 དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཐུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ཐུང་ལས་  
 གསུངས།

གནད་སྟོན་ཚོད་མ་ཁ། ཐུན་གྱི་  
 གཏམ་རྒྱད་དང་ཐུན་གྱི་ཐུར་ཐུའི་ཕྱད་...  
 ལས་གཉིས་དཔེ་དོན་ཐུར་ནས་བཤད་...  
 པའི་ཀ་རུ་དུག་པའི་མིང་གི་རྣམ་...  
 བྱངས་སྟག་རྟེ། ཞིབ་པར་རྟོགས་  
 འདོད་ན་ཚོད་མ་ཁའི་ཐད་དུ་བཞོད་...  
 ཡོད་པས་དེར་གཟིགས་སྟག་

གནད་སྟོན་སྟོན། སྟོན་དཀར་གྱི་  
 མིང་གི་རྣམ་བྱངས་སྟག་རྟེ། རྟོགས་  
 ཆེན་པ་བསྟན་འཛིན་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་མཛན་བཟོད་ལྟགས་བཤད་



གསེར་གྱི་ལྗེ་མེག་ལས།      གནོད་སྤྱོད་  
སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཅི་ཐོག      གཟུགས་མང་  
ནམས་ནི་སྤྱོད་དཀར་མིང་།      ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྩ་བ།      བྱིས་པའི་རྩ་བའི་རྩ་ལ་  
བརྟག་ནས་ནད་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་...  
ཐུབ་པའི་བརྟག་ཐབས་ཤིག་གི་མིང་རྟེ།  
འབེལ་ལྷ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀླན་ཐུབ་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་སྒྲིལ་ཉེར་མཁོ་སྒྲ་  
ཆོགས་བསྐྱས་པ་ལས།      རྩ་བཟུང་ནི།  
བྱིས་པའི་རྩ་བའི་རྩ་ལ་བལྟས་ནས་ནད་  
བརྟག་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན།      དེ་ཡང་  
བྱིས་པའི་ཁ་ཉི་མར་གཏད་དེ་བཟུང་...  
བཟུག་ཅིང་སྤྱོད་པས་བྱིས་པའི་ཀླབ་...  
ནས་ཉི་མའི་མདངས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིས་  
པའི་རྩ་བའི་རྩ་ལ་བརྟག་དགོས།      རྩ་  
བར་གཡས་གཡོན་ལ་རྩ་གསུམ་གསུམ་...  
འབྱུང་བས་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩ་གསུམ་...  
པ་ལྟར་ནས་རིམ་བཞིན་སྒྲིལ་བ་དང་།  
མཆིན་པ།      མཁལ་མ་གཡས་པ་གསུམ་  
ཀྱི་རྩ་ཡིན་པ་དང་།      གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་  
རྩ་གསུམ་པ་རིམ་བཞིན་སྒྲིལ་དང་།  
མཆིར་པ།      མཁལ་མ་གཡོན་པ་གསུམ་

ཀྱི་རྩ་ཡིན་ཞིང་དོན་རྒྱུ་མས་ཀྱི་རྩེས་སུ་...  
སྤྱོད་རྒྱུ་མས་འབྱུང་བར་ཤེས་དགོས་སོ།  
ནད་རྟགས་སྤྱོད་སྤྱོད་དབྱེ་བ་ལ།      མདོག་  
དམར་ནག་ཀྱས་པར་གྱུར་ན་ཆ་བ།  
སེར་སྤྱོད་སྤྱོད་ན་གྱུང་བ།      རྩ་བའི་རྩ་  
འབྱེས་པར་གྱུར་ན་གདོན་ནད།      རྩ་  
དམར་ལ་བཞག་ན་ནད་ཅན།      སྤྱོད་སྤྱོད་  
མཛད་པར་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་བྱུག་ཆེ་ཡང་  
ཕྱག་སྤྱོད་མཛད།      མདོག་དམར་ཞིང་  
སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་ཤིང་ལྷ་ཀྱས་ན་ནད་མཛད།  
རྩ་གཏན་ནས་མི་གསལ་ན་གསལ་དཀར་...  
བར་བཞད་དོ།      ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
དང་།      ཞིབ་པར་རྟགས་འདོད་ན་བྱིས་  
པའི་ཆུང་དཔུང་པུ་གཅེས་ཐུང་ནད་...  
གཟིགས་ཤིག  
རྩ་ཐུབས།      རྩ་བའི་ནད་གི་དྲི་མའི་  
བརྟེན་རྩེ་པ་རྟེ།      དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྐྱར་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་གསལ་རིག་སྒྲིལ་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།      རྩ་  
སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་རྩ་བ་ཡི།      དྲི་མའི་བརྟེན་  
ནི་རྩེ་པ་འོ།      ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།





པའི་སྤྱང་བྱེད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། གོང་སྐྱོན་  
 དཀོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 བོད་དམར་ལས། ལྷ་སྤྱང་ཞེས་པ་ནི།  
 ལྷ་དང་མཚུལ་པ་སྐྱེས་ན་མ་ཚེང་ཡན་  
 ཀྱི་ནད་ནམས་སྤྱང་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་  
 ཏུ་ལྷ་ནས་སྐྱོན་གཏང་དགོས་པ་ཞིག་གོ  
 ཞེས་དང་། ལྷ་སྐྱོན་གྱི་སྤྱར་བ་དངོས་  
 ནི། ཕྱི་མ་འབྲིན་ལས་ཀྱུད་ལས། སྤྱར་  
 བ་འགྲོན་བྱ་བོང་ང་དཀར་པོ་དང་།  
 ལྷག་པ་སྐྱ་སྤྱ་བཞི་པོ་བསྐྱེད་པ་ལ་  
 དང་། བྱང་བ་ཀྱ་ཆ་རྩི་ཆུར་སྤྱར་བར་  
 བྱ། ཡང་ན་འབྲི་རྩ་ས་འཛིན་ཀྱ་ཆ་  
 དང་། སྤྱ་དག་རྩ་རྩི་མིང་མངར་བ་ཀྱ་  
 སྤྱར། གཏོང་ཐབས་སྤྱ་རྩི་སྤྱབས་  
 སྤྱངས་གན་ཀྱལ་ཉལ། འཕུལ་བྱེད་  
 ལས་ལ་མགོ་དབྱངས་ཐིགས་དག་སྤྱག  
 ཀན་ནས་བྱང་ན་འགག་ཅེས་བྱས་ལ་  
 བཞོག བྱ་རྩྭས་སྐད་ཅིག་གྲངས་  
 བཀྱའི་བར་ཏུ་ཉལ། ཐེབས་དཀར་ཏུ་  
 བ་སྤྱག་ཕྱེ་སྤྱ་བྱག་བདུག ཆ་གཡའ་  
 སྤྱབས་མང་བྱང་ན་ལངས་ལ་ཕྱི། དེ་  
 རྩིས་ཀྱ་མེར་ནག་སྐྱེས་གང་ཡོད་  
 དབྱང་། བྱེ་བ་མཚུལ་པ་དག་ཕྱིར་ཀྱ་

སྐལ་བདུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།  
 ལྷ་མའི་མེ་རྟོག ལྷ་ཉིའི་མེ་རྟོག་གི་  
 མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། རྩྭས་  
 ཆེན་པ་བསྐྱན་འཛིན་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་  
 མཛད་པའི་མཛན་བཞེད་ལེགས་བཤད་  
 གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། ལྷ་མ་ན་དང་  
 ཡིད་བབྱང་སྤྱེས། འདབ་བདུན་དང་ནི་  
 གཞོན་ཀྱའི་ཕྱིང་། ལྷ་མའི་མེ་རྟོག་ལྷ་  
 ལ་ཉི། ཕྱིང་ཅན་ལྷ་ཉིའི་མེ་རྟོག་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།  
 ལྷ་སྤྱབས། ལྷ་ཡི་ནང་དབྱགས་གྱི་ཀྱ་  
 བ་དཀར་ལྟེ་འགགས་པ་ལྟར་བྱར་པའི་  
 རྩིན་ཡིན་ཞེས་ལྟེ་ཕྱིད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་  
 མཚས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱུད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་པ་པོ་སྤྱན་ལས་གསུངས།  
 ལྷག་ཤིང་བར་རྩིང་པ་ལྟེ། འདུལ་བ་  
 ལྷང་ལས། དེ་ལྟེ་སྐྱོན་པས་སྤྱག་ཆོགས་  
 ཕྱིན་ཅིག་ཅེས་བསྐྱོན་ན་ནི་ཕྱིན་ཅིག་ཅེས་  
 དང་། དེའུ་དམར་དག་བཤེས་བསྐྱན་  
 འཛིན་ཕྱན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ལྷག་ཅེས་ཤིང་བར་  
 རྩིང་རྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ལྷག་ཆེན་གཉེར་རིང་། ལུས་དང་  
 སྤར་ལངས་སྐབས་འཕྲངས་ཤིང་མཐུག་...  
 སྤར་ནས་བརྒྱུ་བར་སུལ་རིང་པོ་ཞིག་...  
 འཕྲང་བས་གནས་དེའི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀྱི་མ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་...  
 ལས་རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་...  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷག་ཆེན་  
 གཉེར་རིང་ནི། འཕྲངས་ཤིང་མཐུག་སྤར་  
 བས་བརྒྱུ་བར་སུལ་དང་སྤར་ལངས་...  
 སྐབས་སུལ་ཞིག་འཕྲང་བས་གནས་དེའི་  
 མིང་རྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ལྷུ་མ་འཆོས། སྤྱང་བྱེད་ལས་ལྷའི་སྤྲོན་  
 དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ལྷུ་མ་ཁོང་དུ་བཏང་  
 བ་དང་། ཕྱིར་བྱུག་པ། བྱ་གར་  
 དགང་བ་སྐྱེས་བྱ་དགོས་པའི་བཅོས་...  
 ཐབས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། གོང་སྤྲོན་དགོན་  
 ཚོག་བདེ་ལོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་...  
 དམར་ལས། སྤྱང་བྱེད་ལས་ལྷའི་སྤྲོན་  
 འགྲོ་ལྷུ་མ་འཆོས་ནི། འཕྲུ་མར་ཞུན་  
 མར་ཀྱང་མར་ཆེལ་བྱ་བཞི། ལུས་དང་  
 མགོར་བསྐྱུ་འཇམ་ཅི་ཁོང་དུ་བཏང་།  
 རྒྱ་བ་མིག་དང་མཐུར་བཀང་སྤྲོ་ནས་...  
 དགང་། རྒྱ་དང་འཆོས་བ་བཞིན་

དུ་སྤྱར་བའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྟོ། །

ལྷུ་མ་ཏེལ། ལྷུ་མ་དང་སྤྱ་ཆེལ་མེར་  
 བཞུས་པ་ལྷགས་སྐྱེས་སྤྱབས་ཅན་གྱི་...  
 རང་ནས་རྒྱ་དམིགས་སྤྱང་དུ་སྤྱག་...  
 དགོས་པའི་ཏེལ་པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་  
 བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྤྱང་མཛད་ལས།  
 ལྷུ་མ་ཏེལ་མེ་ནི་བཟུད་པར་སྤྱ་ཆེལ་...  
 དང་། མར་དང་བྱ་རམ་འཇམ་བྱ་  
 ཅས་བཞེག་ཅེས། དེ་ནི་ལྷགས་སྐྱེས་  
 ཐངས་སྤྱབས་སྤར་ལྷ་པ། ཁ་ཡོད་ཡོ་  
 ཅན་ཁ་སྤར་དྲོ་པ་ལ། ཏིང་པ་མདའ་  
 སྤྱག་འཕྲིང་སྤར་འགྲོ་ཅམ་གྱི། ཆ་  
 དཔུད་དམིགས་སྤྱ་སྤྱར་ལ་སྤྱ་ཆེལ་...  
 སྐྱེས། བཞུས་ལ་འཆོག་དུས་སྤྱགས་  
 རས་ཤིང་བཞེགས་པས། གཞུང་འཕྲུམ་  
 ཆེན་བྱ་མཆན་བར་དྲོ་པ་དང་། བྱ་  
 ག་མ་ཡོད་སྐྱེས་ལ་ཡན་པར་གསུངས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ལྷུ་མ་ལྷན་འཇམ་པོས་སྤྱང་། སྤྱང་  
 རྒྱ་རྒྱུ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་དེ་ལ་...



བཤལ་གདང་དགོས་ན་ཐུམ་དང་ལྟན་...  
 དཔེ་སྤྱད་པ་འཇམ་པའི་སྒྲ་ནས་སྤྱད་...  
 དགོས་པའི་དོན་དེ། སྐད་པ་ལྟར་  
 རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་བཅུ་བརྒྱལ་ལས། ཐུམ་ལྟན་  
 འཇམ་པ་ནི་ཨ་ཁུ་སྤྱད་དང་།  
 དོང་གི་ཐུམ་ཅི། དུར་བྱིད་སྐད་སྐད་  
 སྤྱད་སྤྱན་འཇམ་པ་མར་དུ་བསྐྱལ་བར་  
 སྤྱད་བ་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཐུམ་ཚུགས། གོ་སྤྱད་དང་དཀར་གོང་  
 སྤྱན་ཅན་རས་གདུམས་བྱས་པ་ཐུམ་.....  
 བཅོས་ནས་ལུས་ལ་བདུག་དགོས་...  
 པའི་དུགས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགོ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བཟུས་  
 ཀུན་གསལ་སྤྱད་མཛད་ལས།  
 ཐུམ་ཚུགས་གོ་སྤྱད་མར་ཁུར་བཅོས་པ་  
 འཇམ། དཀར་གོང་སྤྱན་ཅན་ཐུམ་དུ་  
 བཅོས་གང་ཡང་། རས་ནང་གདུམས་  
 པའི་ཚུགས་ཀྱིས་སྤྱད་ནད་གཟེར།  
 འཛམས་པར་བྱེད་འདི་འགའ་ཞིག་  
 ཉར་གྱི་མེར། གསུངས་ཀྱང་མེ་བཅར་  
 མི་གཏོགས་དུགས་ལ་གཏོགས། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཐུམ་བཞི། ཅི་མར་དང་། འབྲུ་མར།  
 ཀྱང་མར། ཆོལ་བྱ་བཅས་བཞིའི་  
 བཟུས་མིང་ལྟེ། རྫོང་འཕྲང་འཕྲལ་གྱི་  
 ལྷེ་མིག་ལས། ཅི་འབྲུ་ཀྱང་ཆོལ་ལས་  
 བྱང་ཐུམ་བཞིའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 ལྷེ་བཞི། ལྷེས་པའི་གསང་སྤྱིའི་འབྲས་  
 བྱ་གཉིས་དང་། བྱད་མེད་གྱི་རུ་མ་  
 གཉིས་བཅས་བཞིའི་བཟུས་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་...  
 འཕྲན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་...  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷེ་  
 བཞི་ནི། ལྷེས་པའི་བསམ་སེའུ་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ལྷེ་གཉིས་དེ་གསང་གནས་...  
 གྱི་སྤྱོད་པའི་ནང་འབྲས་གཉིས་དང་།  
 བྱད་མེད་གྱི་བསམ་སེའུ་དང་འབྲེལ་.....  
 བའི་ལྷེ་གཉིས་དེ་བྱང་ལྷེས་གྱི་རུ་མ་.....  
 གཉིས་བཅས་བཞི་ལ་ཟེར་ཞིང་ཁམས་...  
 འཕྲེལ་བའི་རྒྱུན་ལས་སྤྱ་ཁྱུག་སྤྱག་ནག་...  
 བྱང་བའི་སྐབས་སྤྱ་ཁྱུག་གང་འབབ་...  
 རོས་གྱི་ལྷེས་པའི་འབྲས་བྱ་དང་། བྱད་  
 མེད་གྱི་རུ་དོག་བཅོངས་ན་ཁྱུག་ཆད་...

པར་འགྱུར་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་འདི་...  
ཡིན་ཏེ། རྒྱ་ལས། རྒྱ་ནག་གི་  
བཞི་ལས་བབས་སྡེ་ས་བཅའ་ས། རྒྱ་  
མ་ལིག་པ་ཟ་འོག་སྤྱད་པས་བཅའ་ས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ཡང་འདིར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མྱེ་ས་བྱུང། རྒྱ་བ་དང་བསྐྱེད་བར་  
ཁྱི་མེན་བྱ་ཡོད་ས་དེའི་མིང་དང་།  
སྐབས་འགར་མཚན་ཁྲུང་འོག་གི་མེན་...  
བྱ་ཡོད་ས་དེ་ལ་ཡང་གོ་དགོས་ཏེ།  
མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱ་ལས། རྒྱ་ས་  
ཁྲུང་ན་རྒྱ་ཆ་མིག་དམར་གཉིས།  
ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་གོང་མ་དང་།  
རྒྱ་ནག་གི་བཞི་ལས་བབས་སྡེ་ས་...  
བཅའ་ས། ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་གོང་  
འོག་གཉིས་ཀར་མཉམ་དུ་གོ་དགོས་...  
པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གིས་པར་བྱུང།

མྱེ་བྱུང་གི་ རྒྱ་བཞི་ཞེས་སྐྱེས་པའི་  
གསང་སྤྱི་འབྲས་བྱ་གཉིས་དང་།  
བྱད་མེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་གཉིས་ལ་ཟེར་ཡང་...  
འདིར་མིང་མཐའི་དབང་གིས་མཚན་...  
འོག་གི་མེན་བྱ་གཉིས་དང་། རྒྱ་ས་  
ཁྲུང་གི་མེན་བྱ་གཉིས་ལ་གོ་དགོས་པས་

དེ་དག་ལྟག་པ་སྟེ་ཐར་ཡོད་པ་དེ་ལས་...  
ཆེར་རྒྱས་པའམ་སྤངས་པའི་དོན་ནི།  
མྱེད་ཀྱི་མཐིས་པ། རྒྱ་དུག་གི་ནང་  
ཚན་མཚན་འདུག་སུ་གནས་པའི་ཁྱག་  
རྒྱགས་བསག་མྱེད་ཀྱི་མཐིས་ཐུམ་དེ་ལ་...  
ཐ་མྱེད་དུ་མཐིས་པ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་...  
ཏེ། དེར་མཐིས་པ་ཞེས་མིང་འདོགས་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། མཐིས་པའི་མཚན་  
ཉིད་བདུན་པ་གནས་དེ་ནས་མཛོན་...  
ཞིང་གསལ་བའི་བྱ་ལས་བྱེད་པ་ཤིས་...  
ཆེ་བའི་ཕྱར་དེར་མཐིས་པ་ཞེས་བཏྲུ་...  
པ་ཡིན་ན་ཞེས་བཟུང་འབྲུམ་པས་མཛད་  
པའི་རྒྱ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་...  
གསུངས།

མྱེད་དུག་ བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་  
བཏྲུགས་པའི་ཐོ་བ་དང་། རྒྱ་མ།  
ལང་ག་ རྒྱང་པ། རྒྱ་མཐིས།  
བསམ་སེུ་བཅས་དུག་གི་བརྟེན་མིང་...  
སྟེ། བཟུང་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱ་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱ་དུག་  
ནི། ལུས་ཀྱི་རྒྱགས་མ་བསགས་མྱེད་  
ཐོ་བ་དང་། རྒྱ་མ་དང་། ལང་ག་  
དང་། རྒྱང་པ་དང་། མཐིས་ཐུམ་  
དང་། བསམ་སེུ་དང་བཅས་དུག་གི་



[illegible]

རྟེན་ཡིན་ལ་ཁོང་རྒྱང་གིས་བཟུས་པའི་  
 ཟས་རྩ་གསལ་པའི་སྟོང་ཡིན་པས་.....  
 འབྲེལ། མཆོན་པ་ཤིང་ཁམས་ཀྱི་རྟེན་  
 མཁྱིས་པ་ཆ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མ་མེ.....  
 འབྲུང་གཞི་ཤིང་ལྟ་བུ་དང་མེ་ལྟར་ཆ་  
 བའི་དངས་མའི་སྟོང་ཡིན་པས་འབྲེལ།  
 བསམ་སེ་འདུས་པའི་ཁམས་ཐམས་ཅད་  
 དང་འབྲེལ་བའི་དངས་སྟགས་གཉིས་...  
 ཀའི་སྟོང་ཡིན་ཀྱང་མཁལ་མ་གཡོན་...  
 དང་ཉེ་བའི་ཕྱིར་འབྲེལ། ཞེས་ཀྱང་  
 གསུངས་པས་དཔུང་པར་བྱའོ།

སྟོང་བཞི། སྔ་བ་དང་། ལྷ་མ།  
 ཁོང་ག་སྟོང་མཁྱིས་བཞེད་པའི་མིང་  
 ཞིག

བཙུང་འོར། མཆོན་གྱིས་བཟུང་པའི་  
 མས་སྟོན་ལས་བྱང་བའི་འོར་ནད་ཀྱི་...  
 མིང་།

བཙུལ་ཆིངས་རྩ་རྩེ་བཙེགས་...  
 ཆིངས། དུས་མའི་ཆིགས་ལ་ཆིངས་  
 བྱ་ཆུལ་གྱི་མིང་རྟེ། རྩེ་སྟོང་སངས་  
 ལྷ་སྟོང་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
 ལྷ་སྟོང་གི་འབྲེལ་པ་པོ་སྟོན་ལས། རྩ་རྩེ་  
 བཙེགས་ཆིངས་ནི། མཛད་མིག་ལྷ་  
 ང་། གཉན་གྲོང་གསུམ་དུ་ལྷས་མ་འོང་

པའི་གསལ་ཆིངས་སུ་བཅིངས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། བཟུ་འབྲུམ་  
 པས་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྷ་སྟོང་གི་...  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། བཙུལ་ཆིངས་  
 ཞེས་སྟལ་མ་གཡས་གཡོན་བཙུལ་ནས་...  
 བཅིངས་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་དམར་བྱིད་དུ་  
 རྩ་རྩེ་བཙེགས་ཆིངས་གསུངས་པའང་...  
 འདི་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

བཙུལ་ཆིངས་པ་ཏྲ་མ། ལྷ་མའི་  
 ཆིགས་ལ་ཆིངས་བྱ་ཆུལ་གྱི་མིང་རྟེ།  
 རྩེ་སྟོང་སངས་ལྷ་སྟོང་མཆོས་མཛད་...  
 པའི་མན་ངག་ལྷ་སྟོང་གི་འབྲེལ་པ་པོ་སྟོན་  
 ལས། ལྷ་མར་སུམ་སྟག་ཆིངས་དང་  
 བཙུལ་ཆིངས་པ་ཏྲ་མ་གཉིས་ནས།  
 ཞེས་པ་འདི་ལ་ལྷས་ཆིངས་དང་།  
 བཙུལ་ཆིངས་གཉིས་ལས། ལྷས་ཆིངས་  
 ནི་འཇག་གི་སྟོན་ནས་སུ་གང་གི་བར་བྱ་  
 མའི་ཁ་ལ་ཕྱ་རྩེའི་མཐིལ་ལྷ་བྱ་གྲོང་མ་  
 ཞིག་བྱས་ལ། དེ་བྱ་མ་ལ་བསྟོན་ནས་  
 མཁྱིས་མ་ནས་ཡར་ལ་མན་བྱ་ལྷས་.....  
 ཆིངས་བྱའོ། བཙུལ་ཆིངས་པ་ཏྲ་མ་ནི་  
 དེའི་ཕྱིང་དུ་ནང་སྟོན་གཉིས་ཕྱི་སྟོན་...  
 བཞི་བྱེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།





པ་རྟོ་ལ། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་ཅུ་  
 འདལ་པའི་ཅུ་པའི་མིང་ལྟེ། བོད་ཀྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་ས་འོག་གནས་པའི་སྐྱ་  
 མང་བ་ཞེས་འགྱུར་རྟེ། རིན་ཆེན་  
 སྤངས་པའི་དཀར་གནད་ཕུ་དོན་མ་ལས།  
 པ་རྟོ་ལ་སྐྱ་རྩ་མ་བ་དུ། ཞེས་  
 པ་ནི་ས་འོག་གནས་པའི་སྐྱ་མང་པོ།  
 ཞེས་དང་། གོང་སྐྱ་དཀོན་ཆོག་བདེ་  
 ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བོད་དམར་ལས།  
 པ་རྟོ་ལ་ཞེས་ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐྱ་  
 ལས་ཕུང་བ་ལྟེ། ས་འོག་སྐྱོར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

པ་ཉ། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་གོ་ཡུལ་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བོད་ཀྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ས་ཆེ་ཞེས་འགྱུར་  
 བར་དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱི་བསྐྱར་

འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་ཁྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

པ་ཁྱི། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་ཅུ་རི་སྐད་  
 དོད་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྐྱར་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ལྟེ། མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
 པ་ཁྱི་ཞེས་པ་  
 ལེགས་སྐྱར་སྐད། བོད་དུ་ཅུ་ཡི་སྐད་  
 དོད་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

པ་ཁྱི་ཕྱར། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་ཅུ་  
 ཅུ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བོད་  
 ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ཅུ་རི་སྤང་པ་  
 ཞེས་འགྱུར་བར་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྐྱར་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 བོད་ཀྱི་མཛད་ཤིང་ཕྱེང་ལས་གསུངས།

བགས་ཕྱེའུ། བ་ལང་གི་མིང་གི་རྣམ་  
 གངས་ཤིག་ཤེ། རྒྱལ་ཆེན་པ་བཟུན་  
 འཛིན་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་.....  
 མཛན་བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་...  
 ལྷ་མིག་ལས། ལྷ་སྒྲིགས་ལྷ་བྱ་པགས་  
 འདབ་ཅན། གཡོན་ཅན་པགས་ཕྱེའུ་མ་  
 ལང་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 བུ་ཕ་པ་ལའི་སྒྲན་མར། བུ་མ་ལ་  
 རི་ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་གྱི་  
 སྐད་དུ་བཟུར་ན་བུ་ལྷ་ལྷ་དང་། མ་ལ་  
 བཟང་པོའི་སྐད་དོད་ཡིན་པས་འདིར་...  
 བཟང་པོ་ལའི་སྒྲན་མར་ལ་ཟེར་དེ།  
 ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་ཀྱང་ལས། སེ་འབྲུ་  
 རུ་སུ་དོང་ག་ཅི་ཏྱ་ག སི་སི་མིང་གི་  
 མར་ལ་བྱ་རམ་ཐུར། བཟང་པོ་ལྷ་ཡི་  
 སྒྲན་མར་བད་ལྷང་ཀྱས། སྒྱ་མཐ་  
 གཞང་འབྲུམ་མཆེར་ནད་དབྱགས་མི་...  
 བདེ། མེ་དོད་ལྷུང་ཅིང་ལུས་ཤི་ཀྱས་  
 པར་བྱེད། བུད་མེད་བུ་མེད་ལ་ཡང་  
 བུ་རྟེད་འབྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

བད་ནག བད་མེ་ནག་པོ་ལྷ་འབྲུ་  
 བུང་པ་ནག་པོའི་མིང་།

བད་ཐེང་ཅན། ལག་ན་པད་ཐེང་  
 ཅན་ཏེ་ཕྱི་ལྷག་ཤིང་མིང་གི་རྣམ་གངས་  
 ཤིག

བཟ་གེ་སར། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དེ།  
 བོད་གྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། བཟ་ཞེས་  
 ཐེང་འབྲུ་དང་། གེ་སར་ཞེས་གེ་ས་  
 ར་ཐུར་ཆག་པ་ལྷོ་སྒྲུའམ་ཟེ་བ་ལ་.....  
 འཇུག་པར་དཔལ་སྤངས་སི་དུ་བཟུན་...  
 པའི་རྟེན་བྱེད་གྱིས་མཛད་པའི་འཆི་.....  
 མེད་མཛད་གྱི་འབྲེལ་པ་ལས་གསུངས་...  
 ཤིང་། གཞན་དུ་མེ་རྟག་གི་འདབ་མ་  
 ལ་ཡང་འཇུག་ཅེས་འབེ་ལོ་རྣམས་...  
 གསུངས་པ་དང་། ར་པོ་རི་མོན་ལུ་  
 བས་ལོ་ཐོང་ཐུར་ག་འདྲ་བའི་ཐོག་...  
 ཀྱང་ལ་ཆེར་མ་ཡོད་པ། དེའི་ལྷེབས་  
 ལུ་ཐོག་བུ་རྣམས་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་...  
 བཟུས་ནས་སྒྲིས་པའི་ཐོག་བུ་ཁ་བྱེ་བ་...  
 སྐམས་ནས་ཟངས་ཤོག་བཅུམ་པ་འདྲ་...  
 བ་དེ་ལ་རྒྱ་ག་ཕུའུ་ཟེར། མེ་རྟག་ཁ་  
 བྱེ་ཆར་ནས་ནང་གི་ཟེ་བ་ཏྱ་ར་བཟྱམས་  
 པ་འདྲ་བ་དེ་ལ་ན་གྲ་གེ་སར་རམ་...  
 ལྷུལ་གེ་སར་ཟེར། བར་རམ་མེ་  
 རྟག་གི་འདབ་མ་དམར་པོ་དེ་ལ་བཟུ་



གེ་སར་ཞེས་ཕྱ་ཞེས་དེའུ་དམར་པཱ་...  
ཆེན་གྱིས་མཇད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ཕྱེང་  
ལས་གསུངས།

པཱ་རི་རུལ། པཱ་ཞེས་པ་འཇུག་མྱ་  
མང་ཡང་སྐབས་འདིར་བྱད་མེད་གྱི་...  
མཆན་མའི་མིང་ལ་ཐོབ་ཏུ། དེའུ་ཆུ་  
དམ་ཕྱ་དུས་མཇད་པའི་མཇོན་བཟོད་...  
ཏུ་མཆོད་ཆུ་ཐིག་ལས། ཆོས་འབྱུང་  
པཱ་མེ་རྟོག་ལམ། དགའ་བའི་བྱ་ག་  
མ་མཆན་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། རུལ་ནི་དྲིག་པ་སྐགས་ལ་  
འཇུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་སྐྱ་མཆན་གྱི་  
མིང་ལ་ཐོབ་ཏུ། མཇོན་བཟོད་ཏུ་  
མཆོད་ཆུ་ཐིག་ལས། རུལ་དང་མེ་རྟོག་  
སྐྱ་མཆན་ཏུ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྟོ།

པད་མེ་དམར་ཁ། འབྱ་བྱང་པ་  
དམར་ཁའི་མིང་ཞིག་ཏུ། རྩེ་ཟུར་  
མཁར་བ་མཉམ་ཏིད་དོ་རྩེས་མཇད་...  
པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས།  
པད་མེ་དམར་ཁ་ནི། བྱང་པ་དམར་  
ཁ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
འདིའི་སྐབས་ཀྱི་པད་མེ་ཞེས་པ་ནི་ཏུ་

ནག་གི་སྐད་དུ་བྱང་པ་ཁ་པོ་ལ་པན་མ་  
ཞེས་བཟོད་འདུག་པས་དེ་ཟུར་ཆག་པ་  
མིན་ནམ་སྐྱམ་པས་སྐར་རྟོགས་སིག

པཱ་རྩེ་རི། ལེགས་ཕུར་སྐད་གྱི་ཆུ་མ་  
ཅུའི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་སིག་ཏུ། བོད་  
གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། པད་མ་ཕྱེང་  
བྱེད་དམ་པད་མ་ནད་སེལ་ཞེས་འབྱུར་  
བར་དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་ཀམ་ངེས་ལེའ་  
བསྐྱར་འཛིན་གྱིས་མཇད་པའི་སྐབས་...  
བསྐྱས་ཏེ་ལས་གསུངས།

པཱ་རྩེ་རིང་། ལུམ་ཅུའི་མིང་གི་ནམ་  
གྲངས་སིག་ཏུ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བསེས་བསྐྱར་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་གྱིས་...  
མཇད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཏུར་མཁོད་དོན་གསལ་ལས། པཱ་རྩེ་  
རིང་ཞེས་མིང་དང་། དོམ་ནག་ཁ་ཆུ་  
ཅུབ་མིང་པ། ས་འོག་ཏུ་པོ་གསེར་  
མདོག་ཅན། སེར་པོ་འདྲ་ལུན་ལུམ་  
ཅུའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

པཱ་རྩེ་ག ལེགས་ཕུར་སྐད་གྱི་རིན་  
པོ་ཆེ་པད་རག་གི་མིང་ཏུ། བོད་གྱི་  
སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། པཱ་དམར་པོ་ཞེས་  
འབྱུར་བར་དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་...

བུ་ཕ་འཛིན་ཕུ་ཆོག་ས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་ཏི་མེད་སེལ་ཕྱིང་ལས་གསུངས།  
 བད་ཅུ། བུ་འི་ཅ་བ་ཉེ་དཀར་པོ་ལ་  
 ཕུ་འི་ཀ་དང་། དམར་པོ་ལ་གངས་  
 ལ་ཟེར་བའི་མེ་ཏྲ་ག་དེའི་ཅ་བ་ལ་ཟེར་  
 ཞེས་དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བུ་ཕ་ཕ་་་་  
 འཛིན་ཕུ་ཆོག་ས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཏི་  
 མེད་སེལ་ཕྱིང་ལས་གསུངས།  
 བད་རབ། བུ་ཞེས་འཇུག་མོ་མང་  
 ཡང་སྐབས་འདིར་མཆན་མ་དང་།  
 རུ་ཞེས་ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་  
 ཀྱི་སྐད་དུ་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 འདིར་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་རིན་པོ་ཆའི་  
 རིགས་བུ་ར་གའི་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བུ་ཕ་  
 བར་པ་ཏ། ལེགས་ཐུར་སྐད་གྱི་ཕྱི་  
 རྒྱན་གྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་  
 སྐད་དུ་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 ཞེས་འགྲུར་ཏེ། དཔལ་ཐུངས་  
 དཔོན་ཀམ་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐུད་བཞི་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། བར་པ་ཏ་ནི་

ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་གྱི་སྐད་  
 དུ་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 འགྲུར་རོ། བད་པུ་ཏ་དང་། ཐུ་  
 བར་པ་ཏ་གཉིས་ཐུ་གཅིག་ཀྱང་དོན་ག་  
 ས་ལོན་ན། ཞེས་གསུངས་བ་ཐུར་  
 རོ།  
 བར་བུ། ཐུང་བཟེད་གྱི་བར་རྒྱུ་ཕྱི་  
 བུ་ཏ། ལེགས་ཐུར་སྐད་གྱི་གཉན་ནད་  
 ཀྱི་ཐུ་བུ་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་  
 ཏེ། བོད་གྱི་སྐད་དུ་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 འཇུག་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 ཆོ་དབང་ཀུན་ཐུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་་་་  
 ཐོར་བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 བུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 སྐད་དེ་བོད་སྐད་དུ་ཐུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 འགྲུར་བས་ངོ་བོ་ནི་གཉན་ནད་གྱི་ཐུ་  
 ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་  
 ཞེས་དང་། ཐུ་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་ཕྱི་  
 མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཐུད་གྱི་་་  
 ཐུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 བའི་རལ་གྱི་ལས། བུ་ཏ་དེ་གཞན་གྱི་  
 གཞན་ཐུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་  
 ཏངས་པའི་མགོ་  
 དེའུ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་ཕ་



རིང་ཏྲ་སྒྲ་ལྟར་དུ་ཡན་ལག་མང་།  
 རྒྱང་གསོག་ལྟར་པས་ཕྱགས་ཀྱན་གྱི་བ་  
 རྟེ། བར་སྒྲང་ཁམས་ནས་བ་ཕྱ་སྒྲ་  
 མྱོར་འཇུག དེ་བལྟན་ལུས་ནང་གནས་  
 པའི་སྒྲིན་བྱ་ནི། རྟག་སྒྲིན་རྒྱང་མེད་  
 རྒྱམ་ལ་དམར་བ་དེ། རྟག་ལ་གནས་  
 རིང་ཅ་ནང་ཀྱན་དུ་གྱུ། གཉན་ནད་  
 ཀྱན་གྱི་གྱུ་དང་མཛེ་ནད་བྱེད། ཅེས་  
 པའི་དུག་ཅན་སྒྲིན་བྱ་ནམ་པ་བདུན།  
 ཐངས་ལྟར་དམར་ཞིང་ཕྱ་ལ་བལྟར་མི་  
 མཛེན། མྱད་ཅིག་ཅམ་ལ་མགོ་རྒྱང་  
 རྟབ་གྱུ་བྱས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 པརྟི། ལེགས་སྒྱར་མྱད་གྱི་ལ་མའི་མིང་  
 ཞིག་རྟེ། བོད་གྱི་མྱད་དུ་བསྒྱུར་ན།  
 འདབ་མ་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་སྤངས་  
 མི་དུས་མཛེད་པའི་མཛེན་བཛྲེད་འཆི་  
 མེད་མཛེད་གྱི་འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས།  
 དི་ཏྲ་བྱུ། ལེགས་སྒྱར་མྱད་གྱི་སྒྱུར་  
 པའི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་རྟེན་རྟེ། བོད་  
 མྱད་དུ་བསྒྱུར་ན། རིང་སེར་ཞེས་  
 འགྱུར་བར་དཔལ་སྤངས་མི་དུ་བལྟན་  
 པའི་ཉིན་བྱེད་གྱིས་མཛེད་པའི་མཛེན་  
 བཛྲེད་འཆི་མེད་མཛེད་གྱི་འགྲེལ་པ་

ལས་གསུངས།  
 དིར་མགོ དཔྱིབས་འདྲ་བ་ལ་བལྟས་  
 ནས་བཏགས་པའི་རྒྱང་པའི་མཐེ་བོང་  
 གི་རྟེང་ན་གནས་པའི་ཅ་དཀར་གྱི་མིང་  
 རྟེ། རྒྱང་འཕྲང་འཕྲུལ་གྱི་ལྷ་མིག་  
 ལས། དིར་མགོ་ནི། རྒྱང་པའི་མཐེ་  
 བོང་རྟེང་ན་གནས་པའི་ཅ་ཅ་དེར་གྱི་  
 མགོ་བཅད་ནས་བཞག་པ་དང་འདྲ་བ་  
 གཉིས་སོ། ཞེས་དང་། ཟུར་མཁར་  
 སྒྲ་ཕྱས་གྱུ་པོས། རྒྱང་མཐེབ་གྱུས་  
 ཅ་དེར་མགོ་གཉིས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 བྱུ་རྒྱ་ཀ ལེགས་སྒྱར་གྱི་མྱད་དེ།  
 བོད་གྱི་མྱད་དུ་བསྒྱུར་ན། བད་དཀར་  
 ཅན་ནམ་དགེ་བྱེད་ཅེས་འགྱུར་བར་  
 དཔལ་སྤངས་མི་དུ་བལྟན་པའི་ཉིན་  
 བྱེད་གྱིས་མཛེད་པའི་འཆི་མེད་མཛེད་  
 གྱི་འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས་རིང་། དེའི་  
 རོ་བོ་ནི་སེ་བའི་མེ་རྟོག་དང་། བད་  
 ཅ། ལྷུལ་དཀར་པོ། མེ་རྟོག་གངས་  
 ལ་བཅས་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་  
 གོ་བར་བྱའོ།  
 བྱུ་རི་སྒྲང་ཆང་། བཅུ་ཞེས་ལེགས་

ཕུར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་  
ན། མེ་རྟག་གི་སྐད་དོད་ལ་འཇུག་  
པས་སྐབས་འདིར་མེ་རྟག་གཡར་མ་...  
ཐང་ལ་ཐོབ་པས་དེ་དང་སྤང་ཅི་གཉིས་  
ཕུར་པའི་སྒྲན་ཆང་གི་མིང་རྟེ། ཕྱི་མ་  
འཕྲིན་ལས་རྒྱད་ལས། མེ་རྟག་ཀྱན་  
དང་ཁྱད་པར་གཡར་མ་ཐང་། བདུས་  
སྐམས་ཕུམ་པར་བཞེགས་ལ་ཆུ་ཡིས་...  
བསིང་། ཁྱེ་བ་བཞུར་དེ་སྤང་ཅི་ཕུལ་  
གང་སྤུར། འོ་རྟོད་ཅམ་བསྐྱས་ཞུག་  
གསུམ་མནན་ལ་བཞུག ཕུའྱི་སྤང་  
ཆང་ཞེས་ཕུ་སྤང་དང་མཉམ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕུའྱི་མར་སྤུར། ཕུའྱི་ཞེས་ལེགས་  
ཕུར་གྱི་སྐད་ཡིན་པས་བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་...  
བསྐྱར་ན་མེ་རྟག་ཕྱི་མིང་ཡིན་ན་ཡང་  
སྐབས་འདིར་རྒྱ་རྟེན་མེ་རྟག་ལ་འཇུག་  
པས་དེ་དང་མར་སྤུར་པའི་དོན་ཡིན་...  
ཞེས་དར་མ་སྒྲན་རམས་པ་སྤྱོད་བཟང་...  
ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
རྒྱད་ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་...  
གསེར་རྒྱན་ལས་གསུངས།

ཕུས་མི་རྒྱག་ཆིངས། ཕུས་མི་

ཆིགས་ལ་ཆིངས་ཕུ་ཆུལ་གྱི་མིང་རྟེ།  
ཕྱི་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་...  
པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཕྱི་སྤྱན་  
ལས། མིང་གེ་རྒྱག་ཆིངས་ནི། དང་  
པོ་ཕྱན་པ་ནས་ལྷམ་སྤྱག་འཆིང་སར་...  
དཀྱི། དེ་ནས་ཕྱི་ཁྱད་དུ་མར་ཁྱིར་  
ལ་བསྐྱེད་དཀྱིལ་ནས་སྤུལ་ནག་ལ་ཕུག་  
པར་དཀྱི། དེ་ནས་གཉན་གོང་དུ་  
བསྐྱེད་པའི་ལྷམ་མ་གཉིས་ཕུས་ལ་ཕྱི་  
ཁྱད་ནས་ཡར་ཁྱིར་ལ་མར་གྱི་ལྷམ་སྤྱ་...  
གཉིས་ཁྱིད། གཅིག་གིས་མནན་དེ་དེ་  
ནས་སྐབས་ཁྱད་ནས་ལྷ་ངའི་ཁྱད་ཁྱིད།  
བཅེག་མ་སྤུམ་སྤུམ་བཅེག་གོ ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕུས་མི་སྤྱོད་བཞེ། ཕུས་མི་སྤྱོད་  
ངའི་ཁྱད་དུ་རྒྱ་གྲམ་གྱི་ཐིག་གདབ་རྟེ་...  
དཀྱིལ་ནས་གསེབ་ཕུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོན་...  
གང་རེ་གཞུལ་པའི་ཆིགས་མིག་གོང་མ་  
གཡས་གཡོན་གཉིས་དང་། འོག་མ་  
གཡས་གཡོན་གཉིས་བཅས་ཀྱི་གནས་སུ་  
ཆིགས་ཆུ་འཕྱང་པའི་སྤྱོད་ལྷ་ཕུ་བཞེ་...  
ཡིན་སྐབས་སྤྱོད་བཞེ་ཞེས་བཤད།

ཕུས་མི་གཉན་གོང་། ཕུས་མི་



ཆོགས་མཆམས་སུ་ངོས་འཛིན་པ་ཞིག་  
 དང་། ལུས་མིའི་ཆོགས་མཆམས་ནས་  
 ཡར་སར་བཞི་གཞུལ་བའི་གནས་སུ་  
 བཞེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་ཏེ།  
 རྒྱུ་མས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་  
 མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་  
 བདེ་བའི་འདོད་འཇོ་ལས། ལུས་མིའི་  
 ལྟ་ང་སྤྱོད་མཆམས་དེ་ལ་གཉན་གྱིང་  
 ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 རྟེན་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་  
 པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་ལྟར་  
 ལས། ལུས་མི་ནས་ཡར་སར་བཞི་  
 གཞུལ་བའི་མཆམས་དེ་ལ་གཉན་གྱིང་  
 ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པས་སྤྱད་  
 དཔྱད་ལྟར་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག  
 ལུས་མིའི་ལྟ་ང་། ལུས་མིའི་ཆོགས་  
 ཀྱི་རྟེན་དུ་གནས་པའི་རུས་པ་སྒྲུབ་མི་  
 དེའི་མིང་རྟེན་།  
 རྩི་ཡང་ཀྱང་ ལེགས་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱི་ལྷ་མ་  
 གུར་གུམ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ།  
 བོད་ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན་དགའ་བྱེད་  
 དམ་དགའ་འགྲོ་ཞེས་འགྱུར་བར་  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་

འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དགའ་འབྲེལ་ལས་གསུངས།  
 རྩི་ལྟ་རྒྱུ། ལེགས་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱི་ཀུན་ཀ་  
 རེའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། བོད་  
 ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན། ཡངས་མ་ཞེས་  
 འགྱུར་བར་དཔལ་སྤངས་སི་དུ་བཟུན་  
 པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་  
 བཛོད་འཆི་མེད་མཛོད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
 ལས་གསུངས།

དཔལ་པོ། རུས་པ་ལ་བཟུས་ནས་  
 བཏགས་པའི་བོང་ང་ནག་པའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། རྟེན་གྱི་བྱིངས་  
 ལས། གག་ལྟག་གཟེར་སྤྱོད་གཉན་  
 ནད་རྣམས། སྤྱོད་མེད་འཇོ་མས་པར་  
 རུས་པའི་ཕྱིར། དེའི་ཕྱིར་བོང་ང་ནག་  
 པོ་ལ། དཔལ་པོ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་  
 མིན། ཞེས་དང་། རྟེན་དགེ་དུང་འཆི་  
 བ་གྱུ་རུ་འཕྲེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྱད་ཀྱི་  
 བད་བཟུས་དང་གལ་མིང་འགའ་ཞིག་  
 བཟོལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མཁྱིན་པའི་རྒྱན་  
 ལས། དཔལ་པོ་ནི་བོང་ང་ནག་པའི་  
 མིང་ཏེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་དཔལ་པོ་ཞེ་  
 བ། གག་ལྟག་སྤྱོད་གཉན་ནད་རིགས་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྒྲ་ན་མེད་པའི་  
ཕྱིར་དཔེ་ཐོང་ང་དཔའ་ཐོའི་གཟུགས་  
སྤྱ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྒྱུ།

དཔུང་པའི་ལྷག་གཞུག་ དཔྱེབས་  
འདྲ་བ་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་.....  
དཔུང་པའི་ཤ་གནད་ཀྱི་མིང་ཉི། བའི་  
སྒྲུལ་སྒྲུག་པོ་ལས། དཔུང་པའི་ཆོགས་  
ནས་ཕྱར་སྤར་བཞི། གཞུལ་པའི་  
གནས་དེར་ཤ་གནད་ནི། ལྷག་གི་  
གདོང་པའི་གཞུག་ལྟ་བུ། གནས་པས་  
ལྷག་གཞུག་ཅེས་སུ་བྱེད། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ།

དཔུང་འཇུམ། ལག་པ་ཁྱེན་དུ་  
འདྲེགས་སྐབས་དཔུང་ཆོགས་ཉིང་.....  
འཇུམ་ཉི་གཉེར་མ་ཞིག་འཕྱང་བས་...  
དེའི་མིང་ཉི། མི་ཡམ་རྣམ་ཀྱལ་ཀྱི་  
མཆོས་མཛད་པའི་བྱང་ཁོག་ལུལ་ཐིག་...  
ལས། ལག་པ་ཁྱེན་དུ་བསྐྱེད་པས་  
དཔུང་ཆོགས་ཉིང་། གཉེར་མ་ཤིག་གི་  
འོང་བ་དཔུང་འཇུམ་ཉི། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ།

དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུ། ཡངས་སྤྱད་

རྒྱགས་པའི་སྤྱ་དང་། སྤྱལ་པའི་སྤྱས་  
སྤྱན་ཆད་ལེགས་ལམ་སྤྱད་པ་ལས་བྱུང་...  
བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་སྤྱི་བྱད་ཀྱི་ཆ་...  
ཤས་ལ་དཔེ་དོན་སྤྱར་ནས་བཤད་པའི་...  
རྣམ་གྲངས་བརྒྱད་ཅུའི་བསྐུས་མིང་ཉི།  
རྒྱེ་བཅུན་བུམས་པས། བྱུང་པའི་སེན་མ་  
བྱངས་མདོག་ ༡ དང་། མདོག་སྤྱུམ་ ༢  
མཐོ་ ༣ དང་སྤར་མ་རྣམས། སྤྱུམ་ ༤  
ཀྱས་ ༥ ཕྱན་གྱིས་སྤྱ་བ་ ༦ དང་། ཅ་  
མི་མཛན་ ༧ དང་མདུད་པ་མེད་ ༨།  
ཡང་བྱ་མི་མཛན་ ༩ ཞབས་མཉམ་ ༡༠  
དང་། སེང་གེ་ ༡༡ སྤང་ཆེན་ ༡༢ བྱ་ ༡༣  
དང་ནི། སྤྱ་མཆོག་ ༡༤ སྤྱབས་གསེར་  
གཡས་ཕྱགས་ ༡༥ དང་། མཛེས་  
གསེགས་ ༡༦ དང་༡༧ དང་འབྲིལ་བག་...  
ཆགས་ ༡༨། ཕྱི་དོར་ ༡༩ བྱས་འདྲ་  
ཤིམ་པ་འཆམ་ ༢༠། གཙང་ ༢༡  
དང་འཇུམ་ ༢༢ དང་དག་པའི་ ༢༣ སྤྱ།  
མཆན་ནི་ཡོངས་སུ་རྒྱགས་པ་ ༢༤ དང་།  
སྤྱ་ཡི་ཁོ་ལག་ཡངས་ཤིང་བཟང་ ༢༥།  
གོམ་སྤྱུམས་པ་ ༢༦ དང་སྤྱན་གཉིས་ནི།  
དག་ ༢༧ དང་གཞོན་ ༡ ཅན་ ༢༨ ཉིད་ ༢༩  
དང་། སྤྱ་བུམ་མེད་ ༣༠ དང་ཀྱས་པ་ ༣༡



དང་། རིན་ཏུ་གྱིམས་ ༡༡ པའི་སྐྱ་ཉིད་  
 དང་། ཡན་ལག་རིན་ཏུ་ནམ་འབྱེས་ ༡༢  
 དང་། གཟིགས་པ་སྤྱི་བ་མེད་དག་པ་ ༡༣  
 དང་། དཀྱ་སྐྱམ་ ༡༤ སྐབས་བྱེད་ ༡༥ མ་  
 རྒྱུ་ལ་ ༡༦ དང་། ཕུང་རི་བ་ ༡༧ དང་  
 རྩེ་བ་ནི། ཟབ་ ༡༨ དང་གཡས་ཕྱོགས་  
 འབྱུལ་བ་ ༡༩ དང་། ཀྱན་ནས་བལྟ་ན་  
 སྐྱུག་པ་ ༢༠ དང་། ཀྱན་སྤྱོད་གཙང་༢༡  
 དང་སྐྱ་ལ་ནི། རྩེ་བ་ནག་བག་མེད་པ་  
 ༢༢ དང་། ཕུག་ནི་ཤིང་བལ་ལྟར་  
 འཇམ་ ༢༣ དང་། ཕུག་རིས་མདངས་  
 ཡོད་ ༢༤ ཟབ་ ༢༥ རིང་ ༢༦ དང་།  
 ཞལ་ནི་ཏུ་ཅང་མི་རིང་ ༢༧ དང་།  
 མཚུ་ནི་ཕིམ་པ་ལྟར་དམར་ ༢༨ དང་།  
 ཕྱོགས་ མཉེན་ པ་ ༢༩ དང་སྐབ་ པ་ ༣༠  
 དང་། དམར་ ༣༡ དང་འབྱུག་གི་སྐྱ་  
 ཉིད་ ༣༢ དང་། གསུང་མཉེན་འཇམ་  
 ༣༣ དང་མཆེ་བ་སྐྱམ་ ༣༤ རྩེ་ ༣༥  
 དང་དཀར་ ༣༦ དང་མཉམ་ པ་ ༣༧  
 དང་། ཕྱིན་གྱིས་ཕྱ་ ༣༨ དང་ཤངས་  
 མཐོ་ ༣༩ དང་། མཚན་ཏུ་དག་པ་  
 དག་ ༤༠ དང་ནི། སྐྱན་ཡངས་པ་ ༤༡  
 དང་རྩི་མ་སྐྱུག་ ༤༢ པདྲའི་འདབ་མ་

འདྲ་བ་ ༤༣ དང་། རིན་ཚུགས་རིང་  
 ༤༤ དང་འཇམ་པ་ ༤༥ དང་། སྐྱམ་ ༤༦  
 དང་སྐྱ་ནི་མཉམ་པ་ ༤༧ དང་། ཕུག་  
 རིང་ཚུས་ ༤༨ དང་སྐྱན་མཉམ་པ་ ༤༩  
 ཉམས་པ་ནམ་པར་སྤངས་པ་ ༥༠ དང་།  
 དབུལ་བ་ ལེགས་ པར་དབྱེས་ པ་ ༥༡  
 དང་། དབྱེས་ཆེ་བ་ ༥༢ དང་དབྱར་  
 ཚུས་ ༥༣ དང་། དབྱ་སྐྱ་བུང་བ་ལྟར་  
 གནག་ ༥༤ དང་། སྐྱུག་ ༥༥ དང་  
 འཇམ་ ༥༦ དང་མ་འཇིངས་ ༥༧ དང་།  
 མི་གསོང་ ༥༨ རྩི་ཞིམ་ ༥༩ རྩེས་བྱ་ཡི།  
 ཡིད་ནི་འཕྲོག་ པར་བྱེད་ པ་ དང་།  
 དཔལ་གྱི་བེའུ་དང་བཀྱ་ཤེས་ ༦༠ ནི།  
 སངས་ཚུས་དཔེ་བྱེད་བཟང་པོར་.....  
 བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 དེ་དག་གི་དོན་ཚུས་པ་ནི། སྤང་བའི་  
 ཚུན་དུ། འདྲ་བྱེད་ཐམས་ཅད་ལ་  
 འདོད་ཆགས་དང་བུལ་བ་ཉིད་གྱིས་.....  
 སེན་མ་ཟངས་གྱི་མདོག་ལྟ་བུ་ཉིད་.....  
 དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་  
 པའི་ལྟག་པའི་བསམ་པ་ཉིད་གྱིས་སེན་  
 མའི་མདོག་སྐྱམ་པ་ཉིད་དང་། རིན་  
 གྱི་མཚན་སྤེལ་བས་སེན་མ་མཐོ་བ་.....

ཉིད་དང་། ༡། ཚུལ་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མེད་  
 པ་ཉིད་ཀྱིས་སོར་མོ་རྣམས་སྐྱུ་མ་པ་ཉིད་  
 དང་། ༢། དགེ་བའི་རྩ་བ་བསགས་པ་  
 ཉིད་ཀྱིས་སོར་མོ་རྣམས་ཀྱས་པ་ཉིད་་་་  
 དང་། ༣། ཡང་དག་པར་མཐར་ཁྱིས་  
 ཞུགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སོར་མོ་རྣམས་བྱིན་  
 ཁྱིས་ཕྱ་བ་ཉིད་དང་། ༤། ལུས་ལ་  
 སྐྱེས་པའི་ལས་དང་འཚོ་བ་རབ་ཏུ་་་  
 བསྐྱངས་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྩ་མི་མཛོན་པ་་་་  
 ཉིད་དང་། ༥། ཉོན་མོངས་པའི་མདུད་  
 པ་བཀྲོལ་བ་ཉིད་ཀྱིས་རྩ་མདུད་པ་མེད་  
 པ་ཉིད་དང་། ༦། རིན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ཚས་  
 ཀྱི་སྒྲ་སྒྲིས་ཅན་ཉིད་ཀྱིས་ལྷང་བྱ་མི་་་་་  
 མཛོན་པ་ཉིད་དང་། ༧། བཟྱད་པར་  
 དཀའ་བའི་གནས་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་བོ་  
 སྒྲུལ་བར་མཛད་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཞབས་མི་  
 མཉམ་པ་མེད་པ་ཉིད་དང་། ༨། མི་  
 ཐུལ་ཀྱིས་གནོད་པ་མཁས་པ་ཉིད་ཀྱིས་  
 མེད་གེའི་སྐྱབས་སུ་གསེགས་པ་ཉིད་་་་  
 དང་། ༩། ལྷ་ཐུལ་ཀྱིས་མནན་པ་ལ་  
 མཁས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྤང་བ་ཆེའི་སྐྱབས་  
 སུ་གསེགས་པ་ཉིད་དང་། ༡༠། རྣམ་  
 མཁའ་ལ་གསེགས་པར་མཁས་པ་ཉིད་་

ཀྱིས་ངང་པའི་སྐྱབས་སུ་གསེགས་པ་་་  
 ཉིད་དང་། ༡༡། སྐྱེས་བུ་ཁྱུ་མཚན་ཏུ་  
 མཁས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱུ་མཚན་གྱི་སྐྱབས་  
 སུ་གསེགས་པ་ཉིད་དང་། ༡༢། སྐྱར་  
 ཕྱགས་ཀྱི་ལམ་དང་མཐུན་པར་་་་་་  
 གསེགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་གཡས་ཕྱགས་་་་  
 སུ་ཕྱག་ཅིང་གསེགས་པ་ཉིད་དང་། ༡༣།  
 མཛེས་པར་མཁས་པ་ཉིད་ཀྱིས་མཛེས་་་  
 པར་གསེགས་པ་ཉིད་དང་། ༡༤། ཏྲག་ཏུ་  
 སེམས་བྱ་བྱ་མི་མངའ་བ་ཉིད་ཀྱིས་མ་་་  
 ཡོ་བར་གསེགས་པ་ཉིད་དང་། ༡༥། ཡོན་  
 ཏན་ཡང་དག་པར་བཟོད་པ་མཛད་པ་་་  
 ཉིད་ཀྱིས་སྐྱ་འབྲིལ་བག་ཆགས་པ་ཉིད་  
 དང་། ༡༦། ཐུག་པའི་ཚས་དང་མ་  
 འབགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱ་བྱི་དོར་བུས་པ་  
 ལྷ་བུ་ཉིད་དང་། ༡༧། གདུལ་བུ་དང་  
 འཆམས་པའི་ཚས་སྟོན་པར་མཛད་པ་་་  
 ཉིད་ཀྱིས་སྐྱ་རིམ་པར་འཆམས་པ་ཉིད་  
 དང་། ༡༨། ལྷ་ལ་སྐྱེས་པའི་ཀྱན་ཏུ་  
 སྦྱང་བ་གཙང་བའི་ཕྱིར་རྣམ་པར་དག་  
 པ་ཉིད་དང་། ༡༩། ཐུགས་ཐུགས་ཇི་  
 ཅན་གྱི་ཕྱིར་སྐྱ་འཇམ་པ་ཉིད་དང་། ༢༠།  
 ཐུགས་རྣམ་པར་དག་པའི་ཕྱིར་སྐྱ་རྣམ་་



བར་དག་པ་ཉིད་དང་ ༢༩། ཚས་འདུལ་  
 བ་ཡངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཕྱིར་མཆན་...  
 རྫོགས་པ་ཉིད་དང་ ༣༠། ཡངས་ཤིང་  
 མཛེས་པའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་ཕྱིར་...  
 སྒྲིའི་ཁོ་ལག་ཡངས་ཤིང་བཟང་བ་ཉིད་  
 དང་ ༣༡། ཐམས་ཅད་ལ་ཐུགས་  
 སྦྲམས་པའི་ཕྱིར་གོམ་སྦྲམས་པ་ཉིད་...  
 དང་ ༣༢། རྣམ་པར་དག་པའི་ཚས་  
 སྦྲན་པའི་ཕྱིར་སྦྲན་རྣམ་པར་དག་པ་...  
 ཉིད་དང་ ༣༣། ཚས་གོ་སྤྱོད་པ་སྦྲན་  
 པའི་ཕྱིར་སྤྱོད་གཞོན་གཉིས་ཉིད་དང་...  
 ༣༤། ཐུགས་དྲག་དུ་མ་བྱམ་པའི་ཕྱིར་  
 སྤྱོད་པ་མེད་པ་ཉིད་དང་ ༣༥། དག་  
 བའི་རྩ་བ་ཡང་དག་པར་འཕགས་པའི་...  
 ཕྱིར་སྤྱོད་པ་ཉིད་དང་ ༣༦། ཡང་  
 སྤྱིད་པ་ཟད་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཤིང་...  
 གྱིམས་པ་ཉིད་དང་ ༣༧། རྟོན་ཅིང་  
 འབྲེལ་པར་འབྲུང་བ་རྣམས་ཤིང་...  
 རྣམ་པར་ཕྱེ་བ་སྦྲན་པར་མཛད་པ་ཉིད་  
 ཀྱིས་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ཤིང་...  
 རྣམ་པར་འབྲེལ་པ་ཉིད་དང་ ༣༨། ཆོག་  
 གི་དོན་ཤིང་དུ་རྣམ་པར་དག་པ་སྦྲན་...  
 པས་རབ་དུ་གཟིགས་པ་རབ་རིབ་མེད་

ཅིང་རྣམ་པར་དག་པ་ཉིད་དང་ ༣༩།  
 སྤྱོད་པ་ཚུལ་ཁྱིམས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་  
 ཉིད་དུ་གྱུར་པ་ཉིད་ཀྱིས་དགྲ་སྦྲམ་པ་...  
 ཉིད་ ༤༠དང་། འཁོར་བའི་སྦྲན་ཀྱིས་  
 མ་སྦྲགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་དགྲ་སྦྲམས་ཕྱིད་...  
 པ་ཉིད་དང་ ༤༡། ང་ཀུལ་གྱི་འབྱུང་བ་  
 མ་བཅོམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་དགྲ་མ་རྟོངས་པ་  
 ཉིད་དང་ ༤༢། ཚས་ཟད་པ་རྣམ་པར་  
 སྦྲག་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཕུལ་ཕུང་ངེ་བ་ཉིད་...  
 དང་ ༤༣། ཚས་ཟབ་མ་རྟོགས་པ་ཉིད་  
 ཀྱིས་ལྟེ་བ་ཟབ་པ་ཉིད་དང་ ༤༤། སྤྱོད་  
 མ་མཐུན་པ་ཟབ་པ་ཉིད་ཀྱིས་ལྟེ་བ་...  
 གཡས་ཕྱོགས་སུ་འབྱེལ་བ་ཉིད་དང་...  
 ༤༥། འཁོར་ཀུན་ནས་མཛེས་པར་  
 འབྱུར་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཀུན་ནས་མཛེས་པ་...  
 ཉིད་དང་ ༤༦། ཐུགས་གཙང་བ་ཉིད་  
 ཀྱིས་ཀུན་དུ་སྦྱོང་བ་གཙང་བ་ཉིད་དང་  
 ༤༧། དུས་མ་ཡོན་པའི་ཚས་འདུལ་བ་  
 དང་བུལ་བ་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་མེད་དང་...  
 གནག་བག་མེད་པ་ཉིད་དང་ ༤༨། ལུས་  
 ལ་སྦྲགས་པ་ཚ་མདོག་བདེ་བ་འཕྲོབ་...  
 པའི་ཚས་སྦྲན་པར་ཕྱིད་པ་ཉིད་ཀྱིས་...  
 ཐུག་ཤིང་བལ་ལྟར་འཇམ་པ་ཉིད་དང་

༡༣༡ ་ མདངས་ཡོད་པའི་དགེ་སྤྱོད་ཆེན་  
 པོ་ཉིད་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱག་གི་རི་མ་.....  
 མདངས་ཡོད་པ་ཉིད་དང་། ༡༣༢ ་ ཆོས་  
 བབ་མ་ལ་གནས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱག་གི་  
 རི་མ་བབ་པ་ཉིད་དང་། ༡༣༣ ་ བྱིས་  
 རྒྱུ་ལྟ་ཡང་དག་པར་ཡོངས་སུ་དག་...  
 པའི་ཆོས་སྟོན་པར་མཛད་པ་ཉིད་ཀྱིས་  
 ཕྱག་གི་རི་མ་རིང་བ་ཉིད་དང་། ༡༣༤ ་  
 བསྐྱབ་པ་རབ་དུ་མང་པོ་ཀྱན་སྟོན་.....  
 པར་མཛད་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཞུལ་ཏུ་ཅང་མི་  
 རིང་བ་ཉིད་དང་། ༡༣༥ ་ རེག་རྟེན་  
 ཐམས་ཅད་གཟུགས་བརྟན་དང་འདྲ་བ་  
 རྟོགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་མཚུ་བམ་པ་ལྟར་...  
 དམར་བ་ཉིད་དང་། ༡༣༦ ་ ཆོག་རེམ་  
 པོས་འདུལ་བ་ཉིད་ཀྱིས་ལྷགས་མཉེན་...  
 པ་ཉིད་དང་། ༡༣༧ ་ ཡོན་ཏན་འཐད་པ་  
 མངའ་བ་ཉིད་ཀྱིས་ལྷགས་སྐབ་པ་ཉིད་  
 དང་། ༡༣༨ ་ ཆོས་འདུལ་བ་བྱིས་པའི་  
 རྩེ་བོ་ཆགས་པ་ཅན་གྱིས་གཏིང་དཔག་  
 དཀའ་བ་ཉིད་ཀྱིས་ལྷགས་དམར་བ་.....  
 ཉིད་དང་། ༡༣༩ ་ བསྐྱོངས་པ་ཐམས་ཅད་  
 མི་མངའ་བ་ཉིད་ཀྱིས་འབྲུག་གི་སྤྱོད་དང་  
 ལྟན་པ་ཉིད་དང་། ༡༤༠ ་ སྟན་པ་ལ་

སྟགས་པར་གསུངས་པ་ཉིད་ཀྱིས་...  
 གསུང་སྟན་ཞིང་མཉེན་ལ་འཇམ་པ་.....  
 ཉིད་དང་། ༡༤༡ ་ སྤྱིད་པར་ཀྱན་དུ་སྤྱར་  
 བ་བསྐྱམས་པ་ཉིད་ཀྱིས་མཆེ་བ་རྒྱམ་...  
 པ་ཉིད་དང་། ༡༤༢ ་ རྩེ་བོ་འདུལ་བར་  
 དཀའ་བ་འདུལ་བ་ཉིད་ཀྱིས་མཆེ་བ་...  
 རྟོན་པ་ཉིད་དང་། ༡༤༣ ་ ཆོས་འདུལ་བ་  
 རྟེན་དུ་དཀའ་བ་ཉིད་ཀྱིས་མཆེ་བ་.....  
 དཀར་བ་ཉིད་དང་། ༡༤༤ ་ མཉམ་པའི་  
 ས་ལ་གནས་པ་ཉིད་ཀྱིས་མཆེ་བ་མཉམ་  
 པ་ཉིད་དང་། ༡༤༥ ་ མཐར་གྱིས་མཛོན་  
 པར་རྟོགས་པ་ཡང་དག་པར་རབ་དུ་...  
 སྟན་པར་མཛད་པ་ཉིད་ཀྱིས་མཆེ་བ་...  
 བྱིན་གྱིས་ལྷ་བ་ཉིད་དང་། ༡༤༦ ་ རྟེན་  
 རབ་མཆོག་ལ་གནས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཤངས་  
 མཐོ་བ་ཉིད་དང་། ༡༤༧ ་ རྩེ་བོ་གཙང་  
 མ་ལྷན་སུམ་ཆོགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཤངས་...  
 གཙང་བ་ཉིད་དང་། ༡༤༨ ་ ཆོས་རྟེན་  
 དུ་རྒྱས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྟན་ཡངས་པ་ཉིད་  
 དང་། ༡༤༩ ་ སེམས་ཅན་གྱི་ཆོགས་དངས་  
 པ་ཉིད་ཀྱིས་རྩི་མ་སྤྱག་པ་ཉིད་དང་། ༡༥༠ ་  
 འཁྱོ་བ་གཞོན་ནུ་མ་ཐམས་ཅད་མཛོན་...  
 པར་མགྱ་བ་ཉིད་ཀྱིས་སྟན་དཀར་ནག་...



འབྲེས་ཤིང་པདྨའི་འདབ་མ་རངས་པ་...  
 ལྟ་བུ་ཉིད་དང་ ༥༣། རྟག་དུ་ཕྱིས་  
 རྗེས་སུ་གཟིགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིན་ཚུར་  
 རིང་བ་ཉིད་དང་ ༥༤། ཚས་འདུལ་ལ་  
 འཇམ་པོ་ལ་མཁས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིན་མ་  
 འཇམ་པ་ཉིད་དང་ ༥༥། ཐུགས་ཀྱི་  
 རྒྱད་དག་པས་བསྐྱར་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིན་...  
 མ་སྐྱམ་པ་ཉིད་དང་ ༥༦། ཀྱན་དུ་  
 རྒྱན་གཟིགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིན་མའི་སྐྱ་  
 མཉམ་པ་ཉིད་དང་ ༥༧། མཚན་  
 དུ་གནོད་པ་བསྐྱོག་པར་མཛད་པ་ཉིད་  
 ཀྱིས་ཕྱག་རིང་ཞིང་རྒྱས་པ་ཉིད་  
 དང་ ༥༨། འདོད་ཆགས་ལ་སྐྱེས་  
 པའི་གཡུལ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཉིད་  
 ཀྱིས་སྒྲིན་མཉམ་པ་ཉིད་དང་ ༥༩།  
 སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱད་མ་ཉམས་པར་མཛད་  
 པ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིན་གྱི་དབང་པོ་མ་ཉམས་  
 པ་ཉིད་དང་ ༦༠། ལྟ་བུས་བྱས་པ་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བ་  
 ཉིད་ཀྱིས་དབུལ་བ་ལོགས་པར་འབྲེས་...  
 པ་ཉིད་དང་ ༦༡། སྐྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
 ཐོག་མར་གྱུར་པ་ཉིད་ཀྱིས་དབུལ་བ་...  
 དབྲེས་ཆེ་བ་ཉིད་དང་ ༦༢། སྒྲིན་ལམ་

ཀྱི་མཚན་ཡོངས་སུ་རྗེས་པ་ཉིད་ཀྱིས་  
 དབྱ་བེན་དུ་རྒྱས་པ་ཉིད་དང་ ༦༣།  
 ཡུལ་གྱི་དགའ་བ་རྗེས་སུ་བསྐྱོག་པར་...  
 མཛད་པ་ཉིད་ཀྱིས་དབྱ་སྐྱ་བྱང་བ་ལྟར་  
 གནག་པ་ཉིད་དང་ ༦༤། མཐོང་བ་  
 དང་བསྐྱམ་པས་སྤང་བར་བྱ་བའི་བག་  
 ལ་ཉལ་བ་སྤངས་པ་ཉིད་ཀྱིས་དབྱ་སྐྱ་...  
 རྒྱག་པ་ཉིད་དང་ ༦༥། བསྐྱར་པ་སྐྱ་  
 འཇམ་པོས་ཡོངས་སུ་བྱེས་པ་ཉིད་ཀྱིས་  
 དབྱ་སྐྱ་འཇམ་པ་ཉིད་དང་ ༦༦། ཐུར་  
 འདོད་ཆགས་ལ་སྐྱེས་པས་མ་འཁྱུར་...  
 པ་ཉིད་ཀྱིས་དབྱ་སྐྱ་མ་འཇིངས་པ་ཉིད་  
 དང་ ༦༧། རྟག་དུ་ཚིག་མི་རྒྱབ་པ་ཉིད་  
 ཀྱིས་དབྱ་སྐྱ་མི་བཞོར་བ་ཉིད་དང་ ༦༨།  
 བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་མེ་རྟག་...  
 བཀྲམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་དབྱ་སྐྱ་ཕྱི་ཞིམ་པ་...  
 ཉིད་དང་ ༦༩། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་  
 མཛེས་པར་གྱུར་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱག་དང་  
 ཞབས་དཔལ་གྱི་མེུ་དང་བཀྲ་བྱེས་པ་...  
 དང་གཡུང་དུང་འབྲིལ་པས་བརྒྱན་པ་...  
 ཉིད་ཡིན་ ༧༠ རྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 དབྱད་ལ། ར་ཐོའི་སྒྲིན་པ་ལྟགས་

པའི་གཏར་ག་དང་། མེ་བཙའ།  
 དུགས། ལུམས། ཕུགས་པ་ལྟའི་  
 བཟུས་མིང་ལྟེ། བྱང་ཉི་ལག་ལེན་  
 པོད་ཆུང་ལས། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་དཔྱད་  
 པ་ཡིས། ནང་གི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གས་  
 མིང་། ཕུག་རྩ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་  
 ཐབས། ལྷན་པ་གང་ཡིན་དེ་དཔྱད་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། དཔྱད་  
 རི་རྩ་པོའི་རྒྱ་ནས་བཏགས་པའོ། དེ་  
 རི་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་བཏགས་པ་ཞིབ་མས་་་  
 དཔྱད་ནས་དེ་རྒྱུ་གས་པའི་ཆེ་ཕྱི་ནས་་་་  
 ནད་ཕྱིར་འཕྱིན་པའམ་ཞི་བའི་ཐབས་་་  
 ལྷན་པ་དེ་ལ་དཔྱད་ ཅས་ ཟེར་ བའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་དཔྱད་དེ་་་་་  
 ལའང་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་མི་འདྲ་བའི་་  
 དབང་གིས་དཔྱད་ལ་མི་འདྲ་བའི་ལྟེ་་་  
 ཚན་ལྟ་མཆིས་ཏེ། ཆ་བའི་ནད་རྩ་  
 དཔྱད་པ་ལ་གཏར་ག བྱང་བའི་ནད་  
 ལྷོ་བས་གཞིམ་པ་ལ་མེ་བཙའ། ལྷན་  
 འདུས་རྒྱང་ནད་ཤས་ཆེར་སེལ་བ་ལ་་་

ཕུགས་པ། ལྷན་འདུས་བད་ཀན་ཤས་  
 ཆེར་སེལ་བ་ལ་དུགས། ལྷན་འདུས་  
 མཁྱིས་པ་ཤས་ཆེར་སེལ་བ་ལ་ལུམས་་་  
 བཙུངས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་དཔྱད་ལྟའི་  
 ལྟེང་དུ་བྱར་མའི་དཔྱད་རྒྱན་པས་་་་་་  
 དཔྱད་ལྟེ་ཞེས་བཙུངས་ཏོ།

དཔྱི་ཡི་ཁ་གཟར། དཔྱི་ཡི་རྩ་བྱར་  
 ནས་རྒྱབ་རྩས་སུ་སར་བཞི་གཞུལ་བའི་  
 གནས་ཀྱི་དཔྱི་རུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་  
 མིང་།

དཔྱི་ཡི་འཁོར་མིག་རྒྱང་པ་འདིགས་  
 འཛིག་བྱེད་སྐབས་ཁ་འཁོར་བའི་དཔྱི་  
 རུས་དང་བསྐྱར་རྒྱང་བར་འབྲེལ་བའི་་་་  
 དཔྱི་ཆིགས་འབྱར་པ་མིག་རིལ་ལྟ་བུ་་་  
 དེ་དང་། དེ་གནས་སའི་རུས་ཕྱིམ་  
 གཉིས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། བོད་མཁས་

པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་  
 མཛད་པའི་ལུས་ཐིག་སྐྱབ་པ་ནོར་བུའི་མེ་  
 ལོང་ལས། གཞུག་གུ་ཆུང་ནས་སྐྱག་  
 པོ་ཆེ་ཡི་ལྟེང་། མཐུབ་གང་བཙལ་བ་  
 དཔྱི་ཡི་འཁོར་མིག་གཉིས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དཔྱི་ཡི་འབྲེལ་མིག་བསྐྱར་རྒྱང་དང་



དཔྱ་རྩ་པ་པར་འབྲེལ་བའི་དཔྱ་ཡི་.....  
 འཁོར་མིག་ཡང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་གི་....  
 རྣམ་གྲངས་སྟོན་ཏེ། སྟོན་དཔྱད་ཆ་  
 བའི་ཀུལ་པོ་ལས། དཔྱ་ཡི་འཁྲུལ་  
 མིག་རྩ་པ་ནི། ཉེན་ཆེ་གསལ་ཐག་  
 ཆད་ན་འཆི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 དཔྱི་ཡི་གཏུག་ཐག་ དཔྱ་ཡི་འཁོར་  
 མིག་དང་། སེ་བ་རྩ་པ་གཉིས་དབར་  
 འབྲེལ་བའི་ཀུལ་པ་འཛིན་ཐག་ཀྱང་.....  
 ཟེར་བ་དེའི་མིང་ཏེ། ར་བཀྲ་འཕུལ་  
 གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། བསྐྱ་རྩ་པ་དཔྱ་རྩ་  
 པར་འབྲེལ་བའི། ཀུལ་པ་གཏུག་ཐག་  
 ཟེར་བ་དེ། ཆད་ན་འཕུལ་དུ་འཆི་བ་  
 དང་། འགྱུར་ན་རྟུང་པ་ཞུ་རེངས་  
 འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 དཔྱི་ཡེབ། གཞུག་གྱི་ཆུང་ནས་ལྷ་ཟུར་  
 པར་གྱི་དཔྱ་ཡི་ཀུལ་རྩ་གྱི་མིང་ཏེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བསྟན་འཛིན་....  
 ལུན་ཆེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་...  
 སྟོན་གྱི་མིང་ཆེག་ཉེར་མཁོའི་དོན་.....  
 གསལ་ལས། དཔྱ་ཡེབ་ཅེས་པ་གཞུག་  
 ཆུང་དང་། ལྷ་ཟུར་པར་གྱི་དཔྱ་ཡི་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐང་སྟོན། ཐུ་གནས་དང་དི་ལ་བཞུགས་  
 རས་བཏགས་པའི་མིང་ཏེ། འཁྲུངས་  
 དཔེ་ལས། ཐང་སྟོན་ཞེས་བྱ་དྲི་བསུང་  
 ལུན། སྤྱི་བྱི་ཐང་ལས་སྟེ་བ་ཡིན།  
 ལ་མ་གཞུ་ཡི་གཞོང་པ་འདྲ། ཐང་པོ་  
 སྟག་ལ་མེ་རྟོག་དམར། ལུང་པ་དྲི་  
 ཞེས་སྟོན་གྱིས་འགྲེངས། འདི་ལ་ལྷ་  
 རྣམས་རྟག་དུ་མཉེས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 ཐང་སྟངས་ཐུ་བཞི། རད་གསེང་སྟེ་ཅམ་  
 དང་གསེང་དཀར་ཅམ་གྱི་སྟེ་གཉིས་.....  
 དང་། རད་གསེང་བའི་ཆུལ་ཅམ་བྱ་བ་  
 དང་གསེང་པ་ཐང་དགོས་པའི་སྟེ་གཉིས་  
 བཅས་བཞི་ལ་ཟེར་རྟེ། བཤད་པ་སྟེ་  
 ཀུན་ལས། ཐང་སྟངས་ཐུ་བཞིའི་སྟེ་ནས་  
 བཏག་པ་ནི། གསེང་སྟེ་གསེང་དཀར་  
 གསེང་ཅམ་ཐང་བ་བཞི། ཞེས་དང་།  
 དེ་ལ་སྟེ་བཞི་ཞེས་ཟེར་བའི་ཀུ་མཆན་...  
 ནི། སྟག་པོ་ལུང་རིགས་བསྟན་དར་  
 གྱིས་མཛད་པའི་ཀུན་བཞིའི་བད་བཀྲལ་  
 རྣམ་ཀུལ་ཞ་རུ་རའི་ལྷུང་བའི་མཛེས་...  
 ཀུན་ལས། ཐང་སྟངས་ཐུ་བཞི་ནི།  
 བཅས་མི་ཐུབ་པ་ཐང་བ། བཅས་ཐུབ་

པ་ལ་གསེལ་ཅམ་པ། གསེལ་དགའ་པ།  
གསེལ་སྤྱི་བ་དང་བཞི། ཟུ་མི་དེ་ཡན་  
ཆད་འགྲོ་ས་མེད་པས་ཟུ་བཞི་འམ་.....  
མཐའ་བཞི་འོ་སྒྲི་ནས་བརྟགས་པ་ཞེས་...  
བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཐུང་མ། མདོག་འདྲ་བ་ལ་བཏྲུས་  
ནས་བརྟགས་པའི་ཆོན་ཐུང་གི་མིང་ལྟེ།  
དེ་ཏུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཏྲུན་འཛིན་...  
ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བཙོ་གནས་  
ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་པ་ཏུ་ལས།  
ཐུང་མ་མི་ལྟ་བུས་པའི་གནམ་ས་བར་...  
གསུམ་གྱི་རི་མ་མཛོན་པར་བྱེ་བའི་.....  
སྐབས་ས་གཞི་ཐུང་སྤྲུངས་གྱི་ཆོས་གཞི་  
ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ན་ཐུང་མ་ཞེས་བཤད་...  
དེ། དཔེར་ན་ས་ལ་འཛིན་མ་ཞེས་  
བཙོན་པ་ལྟར་རྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྟོ།

ཐུང་ཆེ་དེ་ཙ། མདོག་དང་དབྱིབས་  
ལ་བཏྲུས་ནས་བརྟགས་པའི་སྤྱི་ཐུང་.....  
ཆུང་མིང་ལྟེ། འཁྲུངས་དཔེ་ལས།  
ཉམས་དགའ་རི་མཐོའི་ཐུང་སྤྲུངས་སྤྱ།  
མེ་རྟོག་ཞེ་ཆེ་བྱག་པ་འདྲ། རེ་རེའི་  
མགོ་ལ་དྲོག་པ་རེ། སྤྱེས་པས་ཐུང་ཆེ་

དེ་ཙ་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།  
ཐུང་ཆོན་ཐུ་བྱ། བདུད་ཆེ་གངས་  
ཤམས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
མཁས་དབང་མཆོན་རབ་ལྗོངས་ལུས་.....  
མཛད་པའི་སྤྱི་ཐུན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་.....  
བཏྲུས་པ་རྩ་མཆར་གསེར་གྱི་སྤྱི་མ་.....  
ལས། ཐུང་ཆོན་ཐུ་བྱག་ཅེས་པ་སྤྱི་ན་  
པ་དར་ཐོད་ཅན། བདུད་ཆེ་གངས་  
ཤམས། ཐུང་ཆོན་འཁོར་ལོ་བཅེགས་  
པ་སྤྱེས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་ནོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཐུ་བྱ། ས་ཁྱུ་བཟང་པོ་ལས་བཙོས་པའི་  
ས་མ་བརྟང་བའི་ཡ་གུའི་མིང་གཞན་...  
འབྲི་སྤྱལ་ཞིག

ཐུ་བྱགས། གཡེ་དང་ཐུང་གི་སྤྱེས་  
རྟོད་ཆེ་བའི་པགས་པ་ཐུ་ལྟན་ཞེད་པར་  
དགྱི་བའི་དུགས་གྱི་མིང་།

ཐུ་ཆེ་ཤེལ། ཉྱང་ལེན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། ཐུ་ཐེད་སངས་ཀྱས་  
ཀུ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀུད་གྱི་  
འགྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྤྱན་པོ་ལས། ཐུ་ཆེ་  
ཤེལ་ནི་ཉྱང་ལེན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཤིག ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།



ལྷ་གསུམ་གྱི། ལས་ཀྱི་ལྷ་གསུམ་སྟེ་  
ལྷ་དང་། མིན་མ། ལ་ལྷ་ནམས་ཡིན་  
པས་གནས་དེ་དག་ཏུ་མངོ་ནད་ལྷགས་

སྤྱད་ཆུལ་གཉིས། སྤྱར་སྤྱད་ཅེས་ཁ་  
 བས་ལ་བྱ་བ་འདྲན་བྱེད་ཀྱི་ཇས་སྤྱི་  
 མིང་ཡིན་པ་དང་། བྱེ་བྲག་སྐབས་  
 འདྲར་སྤྱད་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་  
 ནས་ཆུལ་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་གིང་ཆ་  
 དང་། དེ་ལས་མིང་གཉིས་ཀྱི་བད་

བཟུས་པ་ཡིན་ཞེས་ཤིང་དགེ་དུང་འཛོལ་  
གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་  
བརྒྱ་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་  
བཀོལ་བ་སྒྲིག་སལ་མགྲིན་པའི་བྱ་ན་  
ལས་གསུངས།

སྤྲོད་ནས། དེ་དེ་ལིང་གི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ཤི། ཤིང་དགེ་དུང་འཛོལ་  
གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་  
བརྒྱ་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་  
བཀོལ་བ་སྒྲིག་སལ་མགྲིན་པའི་བྱ་ན་  
ལས། སྤྲོད་ནས་ནི་དེ་དེ་ལིང་གི་མིང་  
གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཤི། དེ་སྤྲོད་སྒྲན་  
གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་དང་དབྱིབས་  
ནས་མ་ཡིན་པས་ན་དེ་ལྟར་བཏགས་  
པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྲོད་ལུམས། སྤྲོད་དང་། གཡེར་མ།  
འུ་སུ་སྒྲིགས་སྤྲོད་སྒྲན་སྤྲོད་ཆོགས་སྤྲོད་  
པའི་ལུམས།

སྤྲོད་ཤིང་། འོམ་བུའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ཤི། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་  
མཛད་པའི་གསལ་རིག་སྤྲོད་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཤིང་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། སྤྲོད་

ཤིང་གཡུ་ཤིང་ཆུ་ཤིང་དང་། བུ་ལས་  
མ་སྤྲོས་སྤྲོད་མི་པ། མཛོང་ལུམ་རྣམས་  
ནི་འོམ་བུའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

སྤྲོས་གྱི་སྤྲང་པོ་ཆེ། སྤྲང་པོ་ཐམས་  
ཅད་གྱི་ནང་ནས་མཛོག་དུ་བྱུར་པ་ཞིག་  
གི་མིང་ཤི། མཁས་གྲུབ་ཀྱི་ཆགས་  
མཛད་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྲང་པོ་ཆེ་བཏགས་  
པའི་བཟུན་བཅོས་ལས། སྤྲོས་གྱི་  
སྤྲང་པོ་ཆེ་ཞེས་སྤྲང་ཆེན་པོ་པ་བཟུ་  
ཡི་ལྷགས་དང་ལུན་ཞིང་ཁ་དོག་དཀར་  
ལས་ཆེ་བ། དེའི་ཇི་ཁྲང་དུ་གིའུ་ལི་  
གི་ཟར་བུ་ཆགས་ཤིང་། ལུས་ནས་  
སྤྲོས་བཟང་པའི་དྲི་མ་ལྟར་དྲི་ཞིམ་  
དཔག་ཆད་ཅམ་གྱི་སར་ལྡང་བུས་པ།  
ཤིང་སྤྲང་ཆེན་པོ་ཆེར་ལྷ་དུག་ཅུའི་  
གོང་དུ་འཆི་ཡང་། འདི་ཉིད་དེ་ལས་  
ཤིག་ཤི་ཆེ་ལྷ་བཟུ་ལྷག་གནས་པར་  
བཤད་པ་ཞིག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

སྤྲོས་ཐ་སྤྲོས་གསུམ། སྤྲོས་དཀར་  
དང་། ཐལ་དཀར་རྩ་ཆེ། སྤྲོ་མ་ར་  
ར་གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་འབྲི་སྤྲོལ་ཞིག་



ཐུང་དྲག་པ། ལུས་པ་ལ་བཏྲས་ནས་  
བདགས་པའི་བཅན་དྲག་རིགས་སྟེག་གི་  
མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསྟེས་  
བཏྲན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་་་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ར་དྲག་པ་  
དང་ཐུང་དྲག་པ། ལུས་པར་བཏྲས་  
ནས་བདགས་པའི་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་།

ཐུང་མེ་མདེལ་འབྲིན། མུན་གྱི་  
ཁྱེངས་བཤད་དམ་ཆེ་བཤད་གྱི་སྐྱོན་ནས་  
བདགས་པའི་ཐུང་ཅི་དོ་ཐོའི་མིང་གི་་་་  
ནམ་གྲངས་སྟེག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བསྟེས་བཏྲན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཐུང་མེ་  
མདེལ་འབྲིན་པེ་དོ་དང་། བདུད་ཅི་  
འཆི་སྐས་སྐྱ་བའི་བཅུད། ཆོག་ཐུབ་  
དཀར་པོ་མི་ཀན་མགོ་ ཀུན་ཕྱེད་ཀུལ་  
པོ་ཐེའུ་བྱང་མགོ་ ཐོག་དཀར་མགོ་  
དགུ་ནི་གུ་ཆུང་། དབང་པའི་དོ་ཇེ་  
དོ་པོ་མ། ཏ་མགོ་པེར་གྱོན་ནེའུ་ཆུང་  
ནམས། ཐུང་ཅི་དོ་ཐོའི་མིང་ཡིན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཐུག  
སངས་ཀུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གསུང་གི་རོ་་་  
པོ་གཅིག་དུ་བཏྲས་པའི་བདག་ཉིད།  
འགྲོ་ལ་བཅེ་བའི་ཐུན་རས་ཡངས་པོས་  
དྲག་དུ་གཟིགས་པས་ན་ཐུན་རས་  
གཟིགས་ཞེས་མཚན་དུ་གྲགས་པ།  
བྱང་སེམས་ཆངས་པར་སྦྱད་པའི་ཆ་་་་  
བྱད་ཅན་སྐྱ་མདོག་དཀར་པོ་རལ་པའི་  
ཐོར་ཆུགས་དང་། དར་གྱི་ན་བཟའ།  
ནུ་མ་གཡོན་པར་རི་དྲགས་ཀྱིཏྱ་སྐྱ་་་་་  
རའི་པགས་པས་གཡོགས་པ། ཐུག་  
གཡས་པས་སྐབས་སྦྱོན་གྱི་ཀུ་དང་།  
གཡོན་པས་པདྨ་དཀར་པའི་ཡུ་བ་ནས་་  
བཏྲམ་པ་ཞིག་གི་མཚན་ནོ།

ཐུ་ཐེར། ཐུ་ཐོའི་གཙུག་གི་སྐྱ་ཐེར་  
ཞེས་སྐྱ་གྱི་བའམ་སྐབ་པར་གྱུར་པའི་་་  
དོན་ཡིན་པས་འདིར་སྐྱ་བཏྲས་པའོ།

ཐུ་པོ། བད་ཉིང་པ་ལྟེ་ཅེ་མའི་  
དོན་ཡིན་ཀྱང་ཐུས་སུ་ལ་ཆེན་རིན་ཆེན་  
བཟང་པོས་སྐད་གསར་བཅད་མཛད་་་་  
སྐབས་ལུས་ཀྱི་ཅེ་མ་ལ་སྦྱི་པོ་ཞེས་་་་  
བཞག་པ་ལས་གཞན་ཅེ་མ་ཞེས་བཟུར་

པ་ཡིན་ཞེས་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་་་་  
བཟུན་འཇིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་་་  
མཁའི་དོན་གསལ་ལས་གསུངས།

སྤྱི་བཟུར། ལྷ་པ་མེང་གི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ཤི། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཇིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཚིག་  
ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཤིང་  
དཀར་ཅཔ་མ་སྤྱི་བཟུར་དང་། སྤྱི་  
བསལ་ཤིང་སྤྲོན་གཡུ་ཤིང་པ། མེང་  
གའི་འོ་མ་འདེལ་པ་དང་། ཚོང་དཔན་  
གཡུ་ཡི་གསང་ཆབ་ཅན། བེ་རུར་རུ་  
བཟུར་སྤྲོལ་མེང་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་ལམ། རྩེད་པ་པོ་ལ་བཟླས་ནས་  
བཏགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱི་ལམ་  
དུ་ཁྱེར་བའི་མིང་ཤི། རྩེ་གཡུ་ཐོག་  
གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་མཛད་་་་  
པའི་ཆ་ལག་བཙོ་བཀུད་ཀྱི་ཡ་གུལ་་་་  
ཁོག་དབྱག་ཁྱུང་ཆེན་ཁྲིང་བ་ལས།  
སྤྱི་ལམ་ནི། འཕུལ་གྱི་ལུས་ངག་ཡིད་  
གསུམ་གྱི་བྱ་བའི་སྤྱི་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་

བའི་ཕྱིར་སྤྱི་ལམ་ཞེས་བྱའོ། དེ་ནད་  
མེད་པའི་བྱ་བ་དང་། ནད་པའི་བྱ་བ་  
གཉིས་སོ། དང་པོ་རྒྱན་གྱི་སྤྱི་ལམ་  
དང་། དུས་གྱི་སྤྱི་ལམ་དང་། གནས་  
སྐབས་གྱི་སྤྱི་ལམ། ནད་པའི་སྤྱི་  
ལམ་དག་དལ་གཉིས། ཞེས་དང་།  
དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཇིན་  
འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་་  
རྒྱད་བཞེད་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྤྱི་  
ལམ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སམ་ངག་གམ་  
ཡིད་དམ་བཅས་ཀྱི་བྱ་བའམ་སྤྱི་པ་་་་  
ལམ་དུ་ཁྱེར་བ་དེ་ལ་ཟེར་བས། དེ་ནི་  
བྱེད་པོ་རང་ཉིད་ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་  
པའི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
སྤྱི་ཉེལ། སྤྱི་བའི་མེ་བཙའ་དང་།  
གསེར་བངས་ལུགས་སྐགས་ཀྱི་ཉེལ་པ་་་  
གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་རོ།  
སྤྱི་ཆེལ། སྤྱི་ཆེད་སྤྱི་གས་མའི་མིང་  
གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཤི། རྩེགས་ཆེན་པ་  
བཟུན་འཇིན་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་་་་  
པའི་མཛན་བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་  
གྱི་ལྷ་མིག་ལས། སྤྱི་ཆེད་སྤྱི་གས་སྤྱི་ཆེལ་  
རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་



ལྟར་རྒྱུ་།

ཐུ། བ་འབྲི་མཛེ་མ་སྐྱུ་ལས་ཤེའུ་  
 རྒྱུ་ནས་ཞུག་བདུན་གྱི་བར་དེའི་འོ་མ་  
 ལ་ཐུ་འོ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེ་བསྐྱེལ་  
 བས་དར་བ་ལྟ་བུ་ཤོང་བུར་གྱུར་པ་དེ་  
 ལ་ཐུ་ཞེས་ཟེར་དེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྐྱུ་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
 མཛེད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས།  
 ཐུ་ཞེས་བུ་རྒྱུས་འབྲལ་འོ་ལུམ་ཁྲ་་་་་  
 བཅས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།

ཐུ་བཅན། ལྟར་ཐུ་ལ་བཅན་ཐབས་  
 ལུ་མཆོན་སྐྱུ་ཤོག་ནས་རལ་ལྟུན་་་་  
 གྱུར་པའི་དོན་དེ། དར་མ་ལྟན་རམས་  
 པ་ཐུ་བཟང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཛེད་་་་  
 པའི་མན་ངག་ལྟུན་གྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་་  
 བཤད་གསེར་ལྟན་ལས། ཐུ་བཅན་  
 ཞེས་པ་ལྟ་དར་ཤོང་འོག་གིས་ལྟར་ཐུ་  
 མཆོན་ནམ་རུས་འཛེར་གྱིས་གནད་པའི།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།

ཐུས་མ། ལུས་བྱངས་བདུན་གྱི་ཡ་གུལ་  
 ཆོལ་གྱི་སྐྱུ་མ་ལས་བྱང་པའི་དྲི་ཆུའི་  
 ཁར་ཆགས་པའི་ཞུག་འདྲེས་པའི་ཟག་་  
 རས་གྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ལྟངས་དཔོན་

ཀམ་བསྐྱུ་འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་ལྟས་  
 ཀྱིས་མཛེད་པའི་ལྟུན་བཞིའི་དཀའ་་་་  
 འབྲེལ་ལས། ཐུས་མ་ནི་ལུས་ཀྱི་བྱངས་  
 ཆེན་པོ་བདུན་གྱི་ཡ་གུལ་ཆོལ་བུར་་་་  
 བྱངས་སྐྱུ་གསུམ་སུ་ཕྱེ་བ་ལས།  
 བྱངས་མ་རུས་པའི་གནས་སུ་འགྲོ་བ་་  
 དང་། སྐྱུ་མ་མེན་བུའི་གནས་སུ་  
 འགྲོ་ཞིང་དེའི་ཆ་ཤས་ལྟ་མ་ཞིག་དྲི་་  
 ཆུའི་ལམ་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཐུས་མ་ཞེས་་་  
 ཟེར་བ་ཡིན་དེ། དཔལ་ལྟན་ལྟུན་དུ།  
 ཐུས་མ་ལྟན་ན་གྲང་བ་མཐུག་ན་ཆ།  
 ལྟང་བཞུག་བདུབ་ན་ཞུག་ཤོད་ཅེས་བུ་  
 ལྟེ། མེར་སྐྱུ་བསུར་དྲི་བྱང་ན་བཅོས་  
 མི་དགོས། ཞེས་དང་། ཆ་ཆུ་ཐུས་མ་  
 མཐུག་ན་ལུས་བྱངས་ལྟེ། དེ་བཞིན་  
 གྲང་ཆུ་མར་མ་ལྟེ་བ་ངེས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་ལ་ཆ་བ་ལྟས་ན་་  
 ཆོལ་བུ་ཡང་བཞུས་ནས་དྲི་ཆུའི་ནང་དུ་  
 ཐུས་མ་མང་བ་དང་། ལུས་ལ་གྲང་བ་  
 ལྟས་ན་ཆོལ་བུ་ཡང་བཞུ་མི་རུས་པས་་  
 ཐུས་མ་ལྟང་བ་བཅས་ལ་བཞུག་ན་ཐུས་  
 མ་ཆོལ་སྐྱུ་མ་ལས་བྱང་བ་མཛེན་སུམ་་  
 གྱི་ཆད་མས་གྲུབ་པོ། ཞེས་གསུངས་པ་

འདིའང་མཁས་དབང་དམ་པས་རང་རེ་  
 རྣམས་ལ་ཀུན་གྱི་མཐའ་དབྱེད་པའི་.....  
 ལམ་སྟོན་པར་སྤང་བས་བྱགས་ལ་.....  
 བསྐྱེམས་དགོས་པ་ཞིག་གོ

སྤྱི་འབྲུ། སྤྱི་མ་དགར་པའི་ཅ་བར་  
 གནས་པའི་འབྲུའི་མིང་སྟེ། སྟོན་  
 རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་.....  
 མཛད་པའི་ལེགས་བཤད་སྟོ་གསལ་.....  
 འཇུག་རྒྱུ་ལས། སྤྱི་འབྲུ་ནི། སྤྱི་  
 མ་དགར་པའི་ཅ་བར་གནས་པའི་འབྲུ་  
 སེར་སྤྱི་མགོ་ནག་པོ་ཅན་དེའི་མིང་སྟེ།  
 དཔེ་རྟོག་འགར་སྤྱི་འབྲུ་ཞེས་འབྲུང་.....  
 ཡང་མ་དག་པའོ། ཞེས་དང་། གོང་  
 སྟོན་པས། ཞུག་གཙུག་སྤྱི་འབྲུ་འགར་  
 དགོས་པའི་སྤྱི་འབྲུ་ལ། བཅོས་ནས་  
 སྤྱི་འབྲུ་བྱེད་པ་ནོར་བ་མཐོང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱི་འབྲུ་མཇུག་པ། དབྱིབས་འདྲ་བ་ལ་  
 བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་ཀུལ་པོ་རེ་.....  
 རལ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ།  
 འཇུངས་དཔེ་ལས། ཀུལ་པོ་རེ་རལ་  
 ཉིན་གྱི་བྱག་ལས་སྟེ། ལ་མ་མེ་ལྷོ་

མཆེད་པ་འདྲ། ཅ་བ་སྤྱི་འབྲུའི་མཇུག་མ་  
 འདྲ། རོ་ནི་ཅུང་ཟད་མངར་བ་ཡིན།  
 ཞེས་དང་། སྟོན་སྟོན་གཞོན་ནུ་གྱི་  
 མཆོས་མཛད་པའི་བྱུང་བའི་དངུལ་ཆུའི་  
 བསྟན་བཅོས་ལས། བེ་སྤྱི་མ་བེ་སྤྱི་མ་  
 བྱེད་ཅི་དང་། སྤྱི་འབྲུ་མཇུག་རེ་རལ་  
 མིང་གི་གྲངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། སྤྱི་འབྲུ་འགར་མཁས་སྤྱི་འབྲུ་  
 ལའང་སྤྱི་འབྲུ་མཇུག་པ་ཟེར་བས་སྤྱི་འབྲུ་  
 ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།

སྤྱི་འབྲུ་མཇུག་བཅད་འབྲུར། སྟོན་གྱི་  
 ཞུངས་བཤད་དམ་བྱེད་ལས་ལ་བསྟོས་.....  
 བསྟོས་བཏགས་པའི་པོང་ང་དགར་པའི་.....  
 གལ་མིང་ཞིག་སྟེ། དེའུ་དམར་དགོ་  
 བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་.....  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྟོན་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། སྤྱི་འབྲུ་  
 སྟོན་བཅད་འབྲུར་ཨ་ཛེ་ཤ། གངས་  
 གྱི་ལུན་ཆུང་རྣམས་དོན་གཅིག་པོ་པོང་  
 ང་དགར་པའི་གལ་མིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།





ཡ་ཆེ་རི་རེ་སྟེ། ཡ་ཆེ་དང་། ཡད་  
བྱ། ཡད་ཆེ་ནམས་ནི་གཙང་གི་ཡུལ་  
གྱི་སྤྱི་མཐོང་མིང་ཡིན་པས་དེའི་རེ་སྟེ་  
སྤྱད་པ་དཀར་དམར་སྟགས་སྟེལ་མར་  
ཡོད་པ་ལྟར། འདྲིར་ཆོན་ཀན་ཆག་  
གསུམ་གྱི་འོག་ན་དོན་སྤྱད་གྱི་ཅ་ས་  
སར་མ་འདྲེས་པར་བརྟག་དགོས་པའི་  
དཔེ་དོན་སྤྱར་བ་ཞིག་གོ།

ཡ་ལ་ཉི་ཀོ། ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་གྱི་ཨ་  
རུ་ར་དང་། བ་རུ་ར། སྤྱི་རུ་ར་  
གསུམ་གྱི་བསྟན་མིང་སྟེ། བོད་གྱི་སྤྱད་  
དུ་བསྟར་ན་འབྲས་བུ་གསུམ་ཞེས་  
འབྱུར་བར་དཔལ་སྤྱངས་སེ་དུ་ཆོས་གྱི་  
འབྱུང་གནས་གྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་  
བཛོད་གྱི་བསྟན་བཅོས་འཆི་མཛོད་མཛོད་  
གྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྟོན་བརྟུ་

འབྱེད་པའི་ལྷེ་མིག་ལས་གསུངས།  
ཡ་ལམ། ལུས་པ་ལ་བཟོས་ནས་  
བརྟགས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་དོན་ཡམ་  
གྱི་མིང་སྟེ། མཁས་གྲུབ་ཀྱི་ཆགས་  
མཛོད་གྱིས་མཛད་པའི་རིན་ཆེན་བརྟག་  
ཐབས་འབྲེལ་བུལ་མེ་ལོང་ལས། དྲང་  
སྤྱང་ཞོ་འབྱུང་རུས་པ་ལས་བྱུང་བའི།  
དམ་བཅའ་བཞི་ལྟན་བཟོ་དྲི་རའི་  
མཛོན། ཡ་རོལ་གང་ལ་བརྟེན་ན་ལྷ་  
ལམ་དུ། གཏོང་བར་རུས་པས་ཡ་  
ལམ་ཞེས་སུ་བྲགས། ཞེས་དང་།  
ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མཛོད་སྤྱིང་པས་  
མཛོད་པའི་རིན་པོ་ཆེ་བརྟག་པའི་  
གཏམ་ཅིན་མ་ཉི་མཛོད་ཁང་ལས།  
དེ་དག་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་དབང་ཆེ་བ།  
དོན་ཡམ་རིན་ཆེན་ཡ་ལམ་ཉིད་ཡིན་ཏེ།

ཆས་ཉིད་རང་བཞིན་རྣམ་པ་ཀུན་གྱི་...  
 མཚན་གྱི་ཞེས་པ་ཞེས་པ་ལ་བའི་དོན་ལ་  
 གནས་པ་ལྟར། ཆས་ཅན་ཐུགས་ཀྱི་དོ་  
 རྒྱུ་ལ་ལམ་གྱིས། རིན་པོ་ཆེ་ཡི་རིགས་  
 ལྟ་བུར་རྟོ་ཅན་ བརྒྱུ་དང་འབྲུགས་  
 དང་གཅིད་དང་བཟོ་ཡི་དཔྱད། ཐམས་  
 ཅད་གདོན་ཅིང་ཚུར་ལ་གང་གིས་ཀྱང་།  
 གྲགས་བཟླ་མི་རྣམས་བཟོ་ཉི་ར་ལྟེ། རི་  
 རབ་ཁོང་ན་བདེན་ཆོག་འབྱུང་བའི་ལྟ།  
 རྒྱུ་ལྟར་ཞེས་འབྱུང་འཕྲིས་པའི་རྣམས་པ་  
 རི། ལ་ལམ་དོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་བྱུར་པ་  
 ལས། ཀྱང་རྣམས་ལས་ནི་དབང་པོའི་ཆེ་  
 བཟུ་བ། རྒྱུ་ལ་ལས་ནི་དབང་ལྷན་  
 མཐུང་ཐུང་དང་། སྐྱོན་པའི་ཆ་ལས་  
 རྒྱུ་ལྟར་འབྱུག་འཁོར་ལོ་བཟོས། རྒྱུ་ལ་  
 རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཆད་ཐོག་པ་དང་།  
 ཐོག་ཆད་མཐར་ཐུང་གི་ཆད་འདྲིན་པ་  
 ཡིས། དམ་བཅའ་བཞི་དང་ལྟན་པའི་  
 མཚན་ཆར་གྲགས། དེ་དག་བཟོས་  
 པའི་ཐུ་མ་འཁོར་བ་གང་། འཇམ་  
 ཐུའི་མིང་དབྱས་བབས་པས་དོ་རྒྱུ་...  
 གདན། བསྐལ་པ་ཞེས་ཀྱང་འཇིན་ཏུ་  
 མེད་པ་ཆགས། གཞན་ཡང་རྒྱལ་ཕྱན་

གང་དུ་འཆགས་པ་ལས། རྒྱལ་དང་  
 ཐམ་བེ་རྒྱུ་རིགས་དམངས་རིགས་...  
 བཞིའི། དོ་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེར་གྱུབ་དེ་  
 ཡང་ནི། ཞེས་དང་། གང་ཡང་  
 གཞན་ལ་ཐོགས་ན་ལ་ལམ་མིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཕག་གི་གནས་སྐབས། མངལ་དུ་  
 ལུས་ཆགས་ནས་ཞུགས་པུན་ཕྱག་སྐྱོ་  
 ལུའི་དུས་མངལ་གནས་ལུས་ཅན་གྱི་...  
 དབང་པོ་རྣམས་གསལ་ཞིང་སྤྱོད་དང་བ་  
 ལྟ་སྐྱོན་སྤྱོད་ནས་མའི་ཤ་མའི་བུཅད་  
 འཇིབ་པའི་དུས་མཚན་ཐུང་ཕག་གི་...  
 གཟུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལྟ་བུའི་སྐབས་  
 ལ་བེར་ཏེ། ཀྱང་པ་རང་བྱུང་དོ་རྒྱུ་  
 མཇུང་པའི་བྱུ་མ་ནང་གི་དོན་ལས།  
 སྤྱོད་པ་གསུམ་པར་ཐུན་ཀྱི་ཡིས། རྒྱུ་  
 གིས་སྤྱོད་རྣམས་སྤྱོད་པར་ཐུང་། བཞི་  
 པར་ཐུབ་ཐུང་རྒྱུ་གིས་ནི། ཡན་ལག་  
 ཅ་རྣམས་སྤྱོད་པར་ཐུང་། ལུ་པར་  
 མཉམ་གནས་རྒྱུ་ལྟར་འཕྲིས་ནས། བྱུ་གི་  
 གནས་གཞན་སྤྱོད་པར་ཐུང་། ཕག་  
 གོད་སེང་གའི་གནས་སྐབས་ཡིན། ཞེས་  
 དང་། དགྲ་པ་ནས་ནི་མི་གཅང་བ།



དེ་ནས་སྒྲིགས་མའི་ཁམས་འབྲུང་ངོ་།  
 ཞེས་དང་། སྒྲན་དབྱུང་སྒྲ་པའི་ཀུལ་  
 གྲ་ལས། བདུན་ཕྱག་སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་  
 བ། ས་མའི་སྒྲ་འབྲུང་བས་ཀྱི་རྒྱུང་།  
 ཞེས་དང་། རྩེ་སྤྱད་སངས་ཀུས་ཀྱི་  
 མཆོས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱུད་ཀྱི་་་་་་་་  
 འབྲེལ་པ་པེ་རྒྱར་སྒྲན་གྲ་ལས། དེ་  
 རྒྱར་བཤད་པའི་སྐབས་འདི་ཉིད་ལ་་་་་  
 མངལ་དུ་གནས་པའི་ལུས་ཀྱི་དབང་གྲ་  
 རྒྱལས་རིམ་པར་དོད་ནས་མི་གཙང་་་་་  
 བའི་རྩ་བའི་དབང་གིས་ཕག་གི་་་་་་  
 གནས་སྐབས་སུ་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ངོ་།

ཕག་གཞོང་བཅད་འབྱུང་། སྒྲན་  
 ཀྱི་ཁྲུངས་བཤད་དམ་ཆེ་བཤད་ཀྱི་སྒྲ་་  
 བས་བཏགས་པའི་ལུ་གུ་ཤིང་གི་མིང་གི་  
 རྒྱལ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། གོང་སྒྲན་པའི་  
 གྲ་དམར་ལས། ཕག་གི་གཞོང་པ་  
 བཅད་པ་ལ་སྒྲན་བཏབ་པའི་ཆེ་ཡན་་་  
 རྒྱན་མཐུད་ཅིང་འབྱུར་བས་ན་ཕག་་་  
 གཞོང་བཅད་འབྱུར་ཞེས་གྲགས་པ་ནི་་  
 ལུ་གུ་ཤིང་གི་མིང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་ངོ་།

ཕག་པའི་བཅུད། ཕག་ཁྱག་གི་གལ་  
 མིང་ཞིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྒྲན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉིར་་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཕག་བཅུད་  
 ཕག་ཁྱག་གལ་པའི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་དུ་  
 འབྱུང་ཀུས་ངག་དབང་དཔལ་བཟང་་་་  
 གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱུད་ཀྱི་ལྷན་  
 ཐབས་ཀྱི་མདུད་བཀྲོལ་ནང་དུ་གར་ནག་  
 ལ་ངོས་འཛིན་པའང་མཆོས་པས་དབྱུང་  
 པར་བྱའོ།

ཕག་ཞག སྒྲན་གྱི་གཏམ་ཀྱུད་དང་  
 རྒྱར་བའི་དབྱར་སྒྲ་ཕྱི་མ་ཆུ་སྒྲོད་སྒྲ་་་  
 བའི་ནང་ཞག་བདུན་རིང་ཆར་ངན་་་་  
 བབས་པའི་དུས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྒྲན་འཛིན་ཕུན་་་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་་་་་་  
 གཅེས་བཤུས་ལས། དུས་ཀྱི་དུག་འདྲ་  
 རགས་པ་ཆུ་སྒྲོད་སྒྲར། བཏག་བྱ་  
 དེ་ཡང་གོང་བཞིན་བཤོལ་དབང་གཙོ།  
 ཇེས་པར་བྱལ་ཅིས་ཉི་སྒྲར་དབང་གྲ་་  
 དང་། རྒྱ་ཆོད་ཤིག་ལེ་རྒྱ་སྒང་མཁའ་

མེ་ཤར། དེ་དུས་རི་རབ་ཤར་གྱི་  
 དཔག་བསམ་དང་། བྱང་ཤར་ཡོངས་  
 འདུ་བྱུང་ཕྱགས་ཅན་དན་ཤིང་། ལྷ་  
 ཕྱགས་འཇམ་བྱ་ཕྱིན་ཤིང་སྤང་ལ།  
 དུག་པག་པོ་མོ་གྱུན་འཇོག་ཞག་.....  
 གསུམ་དང་། ཅེར་གནས་ཞག་གཅིག་  
 མར་བབས་ཞག་གསུམ་མེ། ཞག་བདུན་  
 རིང་དེར་རྩ་ལུས་ཤིང་ཅུ་དུག འདྲ་  
 འགྱུར་བདུང་བར་མི་བྱ་དེ་ཡི་རིང་།  
 ཆར་བབས་དུག་ཆར་རྩ་འབྱུ་ལོ་ ཉིག་  
 སྒེམས། བདུ་སྐྱར་སྐྱན་ལས་དུག་  
 འགྱུར་ཞོ་མར་ཕུགས། ཕྱིར་བདང་  
 གཡང་ཉམས་འདི་དག་སྤང་བ་གཅིས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

པག་ཕྱག་པ། བྱར་ཉིག་གི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་པར་དེུ་དམར་...  
 དག་བཤེས་བསྟན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་...  
 གྱིས་མཇུག་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་བྱང་ལས་  
 གསུངས།

པན་དར། གཞན་ལ་པན་ཞིང་།  
 འཕྱིན་ལས་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་དོན་ཡིན་...  
 ཞེས་སྐག་པོ་ལུང་རིགས་བསྟན་དར་...  
 གྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་བརྒྱུད་བཀྲོལ་

རྣམ་ཀུལ་ཁ་རུའི་བྱང་བ་ལས་གསུངས།  
 པན་པ་ཀུན་ལྡན། བྱང་ལས་གྱི་སྒྲི་  
 བས་བཏགས་པའི་ཐང་ཕྱོམ་དཀར་པའི་  
 ཅ་བ་དང་འབྲས་བྱ་གཉིས་ཀའི་སྤྱི་མིང་  
 ཞིག་མེ། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས།  
 ཟུག་བསྐྱེད་མེད་སྤྱན་གྱི་ཕྱག་བཟལ་ལ།  
 འབྲལ་པན་པའི་ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྡན་.....  
 པས། མིང་པན་པ་ཀུན་ལྡན་ཞེས་  
 བྱགས་པ། དོན་ཐང་ཕྱོམ་དཀར་པའི་  
 ཅ་འབྲས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཕྱ་དིག ཕྱག་རོན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་མེ། དེུ་དམར་དག་  
 བཤེས་བསྟན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་...  
 མཇུག་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། དིག་  
 ཉེན་དོ་ཡི་བས་ཅན་དང་། ཕྱ་དིག་  
 མཇུག་བསྐྱེད་ཕྱག་རོན་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱ་ཡི་ཀུལ་པ། གངས་ཕལ་གྱི་གཤ་  
 མིང་ཞིག

ཕྱག་རོན་རྒྱང་། དེུ་བས་འདྲ་བ་  
 ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་རེ་སྒྲིན་གྱི་



མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། འདྲ་དཔེ་  
ལས། རེ་སྐྱོན་པ་ནི་ལུག་རྩོན་རྒྱུ་པ་  
འདྲ། ཞེས་དང་། གོང་སྐྱོན་དཀོན་  
ཅག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་  
དམར་ལས། རེ་སྐྱོན་པ་ལ་ལུག་རྩོན་  
རྒྱུ་པ་བྱེད། མ་བརྟག་སེམས་ཅན་  
ལུག་རྩོན་མང་བསད་ནས། རྒྱུ་པ་  
སྐྱོན་དུ་བརྟེན་བྱེད་འགྲུལ་ཕྱིན་སྟེ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུག་རྩོན་སྐྱུག་མ། མཆོལ་ལུ་གྱི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེ་ལྟ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱོན་འཛིན་ལུག་  
ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེར་རིག་སྐྱོར་  
གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་  
ལས། ཐུན་ཇུས་ལུག་རྩོན་སྐྱུག་མ་  
དང་། ལུ་དུར་སྐྱུག་མ་མཆོའི་མིང་  
རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུང་པོ། བད་དང་བྱངས་དྲི་མ་བཅས་  
སྐྱངས་པའི་བདག་ཏིད་ཅན་ལུས་ཀྱི་  
མིང་ཏེ། སྐྱེམས་པ་ཆོ་དབང་གིས་  
མཛད་པའི་བཤད་ཀྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་  
ཆོག་དོན་ཏི་མ་ལས། ལུང་པོ་ཞེས་  
པའི་སྐྱ་ནི་ལེགས་སུ་སྐད་དུ་ཀན་དུ་

ཞེས་འབྱུང་བ་དུ་མ་སྐྱངས་པའི་དོན་ཏི།  
འབྱུ་དུ་མ་སྐྱངས་པ་ལ་འབྱུའི་ལུང་པོ་  
དང་། ཤིང་གི་ཅ་སྤང་ཡལ་འདབ་  
སྐགས་དུ་མ་སྐྱངས་པ་ལ་ཤིང་གི་ལུང་  
པོ་ཞེས་པ་ལྟར། འདིར་ཡང་ནད་ལུས་  
སྐྱངས་དྲི་མ་སྐགས་དུ་མ་སྐྱངས་པའི་  
དོན་གྱིས་ལུང་པོ་ཞེས་སྐྱོས་སྟེ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུང་པོ་ལྷ། གཟུགས་དང་། ཆོར་  
བ། འདྲ་ཤེས། འདྲ་བྱེད། རྣམ་  
ཤེས་བཅས་ཀྱི་ལུང་པོ་ལྷའི་བཤུས་མིང་  
ཏེ། སྐྱབ་དཔོན་ཕྱགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་མཛོན་པ་ཀུན་བདུས་ལས། ལུང་  
པོ་རྣམས་ནི་ལྷ་ཏེ། གཟུགས་ཀྱི་ལུང་  
པོ་དང་། ཆོར་བའི་ལུང་པོ་དང་།  
འདྲ་ཤེས་ཀྱི་ལུང་པོ་དང་། འདྲ་བྱེད་  
ཀྱི་ལུང་པོ་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་  
ལུང་པོར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུར་ཡོག ལུར་མང་དང་ཡོག་མ་  
གཉིས་ཀྱི་བཤུས་མིང་ཏེ། ལྷ་དགེ་  
དུང་འཆོ་བ་ལུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་  
པའི་སྐྱན་གྱི་བད་བཤུས་དང་གཤམ་མིང་  
འགྲུལ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྐྱོ་གསལ་མགྱིན་

པའི་ཀྱན་ལས། ཡུར་ཡོག་ནི་སྤྱ་བལྟས་  
 པ་ལྟེ། ཡུར་མང་དང་ཡོག་མ་གཉིས་  
 ཀྱི་མིང་རྩི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།  
 ཡེའུ། ས་སྤྱར་རྩི་མ་ལྟར་བྱས་ལ་ས་མ་  
 བཏང་བའི་ས་ཡོག་གྱི་མ་ལས་མཐུག་...  
 ཅམ་བཅོས་ལ་སྐམས་པའི་མིང་ལྟེ། དེ་  
 མེ་ལ་བསྟན་པའི་དུགས་ཀྱིས་སྤང་ཆད་...  
 འཐབ་དུས་སྤང་གསང་དུ་བདུག་ན་...  
 ཡན་པར་དེའུ་པར་ཆེན་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས་གསུངས།  
 སྤ་དཀྱུལ། སྤ་གསང་དབུས་མ་མེ་  
 ཉམས་ཀྱི་གསང་གི་མིང་ལྟེ། བཏྲ་  
 འབུམ་པས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་...  
 ཀྱི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྤ་དཀྱུལ་ནི།  
 སྤ་གསང་དབུས་མ་མེ་ཉམས་ཀྱི་གསང་  
 སྤ་བའི་དཀྱུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་...  
 ཟེར་དེ། རྒྱད་ཕྱི་མ་ལས། ལྷན་སྤྱི་  
 འོག་དུ་ཆོན་གང་ལྷན་གྱི་གསང་། དེ་  
 འོག་ཆོན་གང་ཁ་གསུམ་མེ་ཉམས་...  
 གསང་། དེ་འོག་ཆོན་གང་ཁ་གསུམ་  
 སྤན་གྱི་གསང་། ཞེས་གསུངས་པའི་མེ་  
 ཉམས་གསང་ནི་འདྲིར། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྩི།

སྤ་སྤྱན། ཁ་བས་མ་ཞུ་བ་ལས་བྱང་  
 བའི་སྤ་བའི་སྤན་ནད་དང་། བྱ་མ་  
 རུང་རུང་ལ་སྤྱེས་པ་མང་པོས་འཕྱིག་པ་  
 སྤྱད་པ་ལས་བྱང་བའི་མངལ་སྤན་དང་...  
 གཉིས་ལ་གོ་དགོས་པས་སྐབས་ཐོབ་...  
 ཤེས་པར་བྱའོ།

སྤ་མཁལ། སྤ་བ་དང་མཁལ་མ་  
 གཉིས་ཀྱི་བལྟས་མིང་།

སྤ་རྒྱད། སྤ་བའི་མེ་རྩྱད་ཉམས་པར་  
 བྱར་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་  
 ཡན་ཏན་རྒྱད་ལས། སྤ་བ་རྒྱད་པ་  
 རྒྱུག་མང་བཅུད་མི་འཇུ། ལྷ་བ་སྤྱག་  
 ཅིང་ཉམ་རུང་ཆད་འཐུངས་བདེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། བཏྲ་འབུམ་པས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། སྤ་རྒྱད་ནི། སྤ་བའི་མེ་རྩྱད་ཀྱི་  
 སྤྱབས་རྒྱད་ནས་བས་མི་འཇུ་བར་བྱར་...  
 པའི་སྤ་ནད་གང་བ་ཞིག་གོ ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

སྤ་རྒྱ། སྤ་བ་དང་རྒྱ་མ་གཉིས་ཀྱི་  
 བལྟས་མིང་།

སྤ་མཆེར། སྤ་བ་དང་མཆེར་པ་  
 གཉིས་ཀྱི་བལྟས་མིང་།



ཕྱི་ལྟ། རྒྱལ་པོ་འཇག་གཞུག་པའམ་  
 སྤྱིར་བཏང་གི་བང་མའི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀླུ་པལ་ལྟོན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཇད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཕྱི་ཉ་  
 ཞེས་པ་ནི། གནའ་དུས་སུ་རྒྱལ་པོ་ལ་  
 རྒྱལ་པོ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། དེའི་བྱང་  
 ས་དང་མཇག་གཞུག་ལ་རིམ་བཞིན་ཕྱི་  
 བྱང་དང་ཕྱི་ཉ་ཟེར་བྱིང་། གཞན་དུ་  
 ཡང་འཕྲིན་སྤེལ་མཁན་དང་གདན་  
 འདྲན་པ་སྐད་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་བང་  
 མི་ལ་ཡང་འཇག་པ་ལྟོན་དུ་མང་བས་  
 སྐབས་ཐོབ་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཕྱི་ཐེར། ཕྱི་བའི་རྗེ་མས་སྐད་ཀྱི་ཉན་  
 པའི་གནད་མེད་པའི་གནས་ཕྱི་བའི་  
 མཐའ་འམ་བྱུང་གི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་འཛིན་ལྟོན་  
 ཆོག་ཀྱིས་མཇད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་  
 གི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་  
 ལས། ཕྱི་ཐེར་ཕྱི་བའི་རྗེ་མས་མཐའི་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་གདོན་ལ། ཕྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་

བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲལ་སྒྲུལ་བྱེད་དང་།  
 ས་ག ལུག་གདོང་། ཕྱི་གདོང་། ཡི་  
 དུག་ས་བཅས་གདོན་ལྟེ་བལྟས་མིང་།  
 ཕྱི་བ། བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་ནས་བཏུཌ་  
 པའི་སྤྱད་དུག་གི་ཡ་གྲལ་མིང་པ་དང་  
 ལང་གའི་བར་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
 ལྟག་ཆང་ལ་ལྟ་སྐུ་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་  
 མཇད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་  
 འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་  
 གསལ་བར་སྟན་པའི་མེ་ལང་ལས།  
 རྩ་དུག་ཟས་སྒྲུལ་ཟས་པ་རྣམས། ལྟག་  
 བཞུ་འདྲེས་པར་སྤངས་བ་དང་། སྤྱིར་  
 དུ་བཏང་བྱིང་ཕྱི་བའི་ཕྱིར། དེ་ལ་ཕྱི་  
 བ་ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཕྱི་བ་རིས། འདྲ་བའི་སྒྲིན་ནས་བཏུཌ་  
 པའི་དྲོད་སྒྲིན་རིལ་མའི་མིང་ལྟེ། འདྲ་  
 དཔེ་ལས། ཕྱི་བ་རིས་ལ་ཕྱི་བའི་རི་  
 མ་ལྟན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་བའི་དར་ཤ། བྱང་ཁོག་སྤྱད་གི་  
 བང་ལྟེ་བས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་དར་ཡང་  
 ཟེར་བའི་ཤ་རིགས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྗེང་  
 འཕྲང་འཕྲལ་གྱི་ལྟེ་མིག་ལས། ཕྱི་

བའི་དར་ཤ་ཞེས་བྱང་ཁོག་སྟེང་གི་ནང་  
 རྩེབས་སུ་ཡོད་པའི་ཤ་མིན་པགས་མིན་  
 མདོག་དཀར་ཞིང་འཇམ་ལ་སྤྱ་བ་དེའི་  
 མིང་རྩི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།  
 སྤྱི་བའི་བྱངས་ཆགས། བྱེད་ལས་  
 ལ་བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་སྤྱི་བ་དང་།  
 རྩེ་མའི་འབྲེལ་མཆམས་ཀྱི་མིང་རྩི།  
 འབྲེལ་པ་ཀུན་མཁྱེན་པར་དཀར་པོས་  
 མཛད་པའི་རྩེད་བཞིའི་དཀར་པ་གཞན་  
 ལ་ཕན་པའི་གཏེར་ལས། མཁྱེས་པ་  
 འཇུ་བྱེད་གནས་ལྷ་དང་མ་ལུའི་བར་སྤྱི་  
 བའི་བྱངས་ཆགས་ཀྱི་འོག་དུ་གནས།  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་  
 བརྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྩེས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྩེད་བཞིའི་དཀར་པ་གཞན་  
 ལས། སྤྱི་བའི་བྱངས་ཆགས་ནི། སྤྱི་  
 བའི་གཞུག་དང་། རྩེ་མའི་སྟེང་གཉིས་  
 བར་གྱི་འབྲེལ་མཆམས་ལ་བཟུང་། དེས་  
 ཟས་སྒྲིམ་ཐུག་བཞུ་སྤྱངས་པ་རྣམས་  
 ཐུར་བཏང་ཞིང་དེ་མིན་བསྤང་བར་  
 བྱེད་དེ་དཔེར་ན། ཟས་སྒྲིམ་གར་སྤྱི་  
 ཆགས་ལ་དངས་པ་ལྟར་བྱེད་པས་ན་  
 ཐངས་ཆགས་ཞེས་བཟུང་རྩི། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།  
 སྤྱི་མེ་སྟེང་། དཔེབས་འདྲ་བ་ལ་  
 བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་དཔེའི་འཁོར་  
 མིག་གི་རུས་པ་ཨོ་ཤོ་རིལ་བུའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག་རྩི། བཟུང་འབྲེལ་པས་  
 མཛད་པའི་རྩེད་བཞིའི་དཀར་པ་གཞན་  
 ལས། སྤྱི་མེ་སྟེང་ནི་དཔེའི་འཁོར་  
 མིག་གི་རུས་པ་ཨོ་ཤོ་རིལ་བུའི་མིང་རྩི།  
 དེ་ལ་ཅིའི་ཐུར་སྤྱི་མེ་སྟེང་ཅེས་བཟུང་ན།  
 བསྐྱར་ཀྱང་གི་རུས་པ་དང་དཔེའི་འཁོར་  
 མིག་དུ་རུས་པ་དེ་གཉིས་འབྲེལ་པའི་  
 ཆེ་སྤྱི་མེའི་འཁྱེག་པ་སྟེང་པ་དང་ཆས་  
 མཆུངས་ཤིང་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་  
 གཏུག་ཐག་གིས་འབྲེལ་བའི་ཆེ་ཁམས་  
 རྩེག་པ་དང་འདྲ་བས་རྩེ་འགགས་  
 འཁྱེགས་པའི་རྩེན་འབྲེལ་ཡང་ཆང་རྩི།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། སྤྱི་མེ་  
 ལྷང་རིགས་བརྟན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
 རྩེད་བཞིའི་བརྩ་བཞུལ་རྣམ་རྩེལ་ཨོ་  
 རུའི་མཛེས་རྩེན་དུ་དེ་དང་མཐུན་པར་  
 གསུང་སྤྱང་རྩི།  
 སྤྱི་རྩི། དཔེ་དོན་ཐུར་ནས་བཏགས་པའི་  
 རྩེད་མཛད་ཀྱི་རྩེན་ཆ་སྒྲིམ་ལ་རགས་པར་



འཕར་བ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། བཟ་འབུམ་  
 པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་པོ་  
 འབྲེལ་ལས། མ་ཅིང་ཅ་ནི། འཇིག་  
 རྟེན་ན་ཕོ་ཡི་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་དང་། ལུས་  
 སྐྱུ་གས་སྤྱུ་མ་ཞིང་རགས་པ་ཤས་ཆེ་བས་  
 དེ་དང་རྒྱང་གི་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱེད་པོ་  
 པའི་ནད་མེད་ཀྱི་ཅ་ཡི་འཕར་ཚུལ་པོ་  
 གཏིས་ཆ་མཚུངས་པ་ལ་དཔེ་ཡི་སྒྲ་པོ་  
 བས་ཐ་སྐད་སྐར་བ་ཞིག་གོ ཞེས་དང་།  
 སྐར་རྒྱད་རྩི་ཐེའི་ཆོག་རྒྱང་ལས། བད་  
 མེད་ལ་ཡང་ཉེས་གསུམ་གྱི། རང་  
 བཞིན་གསུམ་དང་མཐུན་པར་འབྱུང་།  
 ཞེས་དང་། འབེ་ལོ་ཅ་ཆེ་དབང་ཀྱན་  
 རྩལ་གྱིས་མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་སྐར་པོ་  
 ཉེར་མཁོ་སྤྱ་ཆོགས་བསྐྱས་པ་ལས། མ་  
 ཅིང་ཅ་ནི། མི་ཡི་ལུས་ཁམས་ཡོངས་  
 རྫོགས་རྒྱང་མཐིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་  
 གྱིས་སྦྱེད་པར་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྟེན་པོ་  
 བས་ཁམས་རང་རང་གི་སྤྱོད་པས་གྱིས་པོ་  
 བསྐྱར་བའི་ནད་མེད་ཅ་ལ་ཡང་འཕར་  
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་མཆིས་པའི་ནད་  
 ཆན་འདིར་རྒྱང་གི་རང་བཞིན་གྱི་ཤས་  
 ཆེར་སྦྱེད་པའི་རྒྱན་ཅ་སྤྱུ་ལ་རགས་

པར་འཕར་བ་ཞིག་གི་མིང་རྩི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།  
 ཕོ་རྩ་ཀ་བ། ཕོ་དཀྱིལ་མེ་ཉམས་  
 གསང་ནས་གཡས་གཡོན་གཏིས་སུ་སར་  
 གསུམ་རེ་གཞལ་བའི་སར་གནས་པའི་  
 སྦྱད་ཅ་གཏིས་གྱི་མིང་ལྟེ། ཅ་དེ་  
 གཏིས་ཁང་བའི་ཀ་བ་ལྟར་དང་པོར་རྒྱ་  
 བའི་ཕྱར་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་  
 པར་འདོད།  
 ཕོ་རྩ་ཕོང་ཆེད། ལྟེ་བ་ནས་ལྟེན་དུ་  
 ཆན་གང་གཞལ་བའི་སར་གནས་པའི་  
 ཕོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱད་ཅ་ཕོང་པོ་  
 བུར་ཆེད་གཡོགས་པ་ལྟར་འབྲེད་དུ་རྒྱ་  
 བ་ཞིག་གི་མིང་།  
 ཕོ་རྩ་སྤུལ་མིག དེའི་བས་ལ་བརྟེན་  
 བས་བདགས་པའི་ལྟེན་སྤྱི་གཡས་པོ་  
 གཡོན་དུ་ཆན་རེ་གཞལ་བའི་སར་ཡོད་  
 པའི་ཕོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱད་ཅ་པོ་  
 གཏིས་གྱི་མིང་ལྟེ། དར་མོ་སྐར་རམས་  
 པ་སྤྱོད་བཟང་ཆོས་གྲགས་གྱིས་མཛད་པོ་  
 པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀར་པོ་འབྲེལ་  
 ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་ལས། ལྟེན་  
 སྤྱི་ཅེ་ནས་གཡས་གཡོན་གཏིས་སུ་

ཆོན་རེ་བཅལ་བའི་ས་ན་པོ་ཅ་སྤྱལ་...  
 མིག་ཅས་བྱ་བ་དབྱེ་བས་སྤྱལ་གྱི་མིག་...  
 དང་འདྲ་བ་གཉིས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

པོ་ཆོན། པོ་བའི་གནས་སུ་ཆ་བ་ཞུར་  
 བའི་ནད་གྱི་མིང་ལྟེ། གོང་སྒྲན་དཀོན་  
 ཅོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོ་ད་...  
 དམར་ལས། པོ་བ་འབྲུམས་སམ་  
 འབྲུགས་པ་དང་། ཆ་སྤྱར་བས་ཀྱིས་  
 ཁྱེན་བྱས་ནས། པོ་བ་བད་ཀན་གང་  
 གནས་སུ། ཆ་བ་ཞུགས་པས་པོ་ཆད་  
 བཛྲོ། དེ་རྟགས་པོ་བར་ཁྱང་ཐབས་  
 ལྡང་། ཁ་བས་སྤྱག་ཅིང་ཆ་འབྲུབ་  
 བྱེད། ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

པོ་རྩོག་གཅེར་མཐོང་། དཔེ་དོན་  
 སྤྱར་བའི་སྤྱར་མ་གཞུག་ཐབས་ཤིག་ལྟེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀླུ་བཟླན་འཛིན་...  
 འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། པོ་  
 རྩོག་གཅེར་མཐོང་ལྟེ། པོ་རྩོག་གི་  
 འབྲུག་ལྟེའི་ཕུ་བ་སྤགས་ཀྱི་སེམས་པའི་  
 ཆོ་དང་པོ་གཅེར་གྱི་མཐོང་བར་བྱ།  
 དེ་ནས་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས་འཛིན་པ་ལྟར་...

གྱི་དཔེ་ཞིག་ལྟེ། དེ་བཞིན་དང་པོ་  
 སྤྱར་ལམ་ལེགས་པར་བརྟག་ དེ་ནས་  
 སྤྱར་མ་གཞུག་དགོས་པའི་དོན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

པོ་རྩོག་མིག་གི་རྩ་བ། པ་ཡག་ཅ་  
 བའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། གོང་  
 སྒྲན་དཀོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་པོ་ད་དམར་ལས། གྲོ་བཅོས་སྒྲབས་  
 འགར་པ་ཡག་ཅ་བ་ལ། པོ་རྩོག་མིག་  
 གི་རྩ་བ་ཞེས་བཤད་པས། མ་བརྟག་  
 འདབ་ཆགས་བྱ་རྩོག་མང་བསད་ནས།  
 མིག་ཅ་སྒྲན་དུ་དགོས་ཞེས་བྲིང་བར་...  
 ཐོས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་ཡང་ལྟེ་སྤྱད་སངས་ཀྱས་ཀྱི་...  
 མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་གྱི་...  
 འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྤྱན་པའི་ནང་དུ་པོ་...  
 རྩོག་མིག་གི་རྩ་བ་བྱ་རྩོག་ཁྱང་མའི་རྩ་  
 བར་རོས་འཛིན་པ་ཡང་མཆོས་པས་...  
 དབྱེད་པར་བྱའོ།

པོ་ལྡང་། པོ་བ་དང་། ལྡང་ག་  
 གཉིས་ཀྱི་བསྐྱས་མིང་།

པོ་ར་ཤེད། པོ་ར་པ་ལྟེ་ཅམ་གྱི་མིང་  
 ལྟེ། དེ་ལྟར་དམར་དགེ་བཤེས་བཟླན་



འཇིན་ཕུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲིལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ཐོར་ཤབ་ཐོར་པ་བྱེད་  
 ཅམ་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཐུལ་མིག་འཁོར་ལའི་བད་རྟིང་ཡིན་  
 པས་དེ་དང་དབྱིབས་འདྲ་བའི་པགས་  
 བད་འབྱུམ་པ་ཕྱ་མ་འབྱུང་བ་ཞིག་གི་  
 མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟན་འཇིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། ཐུལ་མིག་ནི་བད་རྟིང་པ་ལྟེ་  
 འཁོར་ལའི་མིང་ཡིན་པས་དེ་དང་ལྷོ་  
 དབྱིབས་འདྲ་བར་འབྱུང་བའི་པགས་  
 བད་གྱི་རིགས་གནས་གང་དུ་ཐོག་ན་  
 དེར་འཁོར་ལ་ལྟར་སྒྲིལ་མའི་ནང་དུ་  
 འབྱུམ་པ་ཕྱ་མ་མང་དུ་འབྱུང་ཞིང་བླ་  
 འབྱུག་ལྔ་བ་ཞིག་གི་མིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱ་ཚལ་གསུམ། མི་རྟ་ཕྱི་གསུམ་གྱི་  
 ཕྱ་གྱ་སྒྲིལ་མ་ཐག་ནུ་ཞོ་ཁོང་དུ་མ་  
 སང་གོང་གི་ཕུན་གྱི་གབ་མིང་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བཟན་འཇིན་  
 ཕུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་

སེལ་ཕྱིང་གི་བཟུས་དོན་གསལ་བཤུལ་  
 ལས། མི་རྟ་ཕྱི་གསུམ་སྒྲིལ་མ་ཐག་ཕྱ་  
 ཡི་ཁོང་ཕུན་ཕྱ་ཚལ་གསུམ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱག་ན་རྩེ། སངས་རྒྱས་ཐམས་  
 ཅད་གྱི་ཐུགས་གྱི་རྩེ་ཐོ་གཅིག་དུ་  
 བཟུས་པ་རྒྱས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན།  
 ཕྱང་སེམས་ཆ་ཕྱད་སྒྱ་མདོག་སྒྲན་པ་  
 ཕྱག་གཡས་པས་སྤྱབས་སྒྲིན་གྱི་རྒྱ་  
 དང་། གཡོན་པས་ལྷུལ་ལའི་ལུ་བའི་  
 ཅེར་དོ་རྩེས་མཚན་པ་ཕྱག་ན་བཟུམ་  
 པས་ན་ཕྱག་ན་དོ་རྩེ་ཞེས་མཚན་དུ་  
 བྲགས་པའོ།

ཕྱི་མ་རྒྱད། དཔལ་ལྷན་གས་བ་རིག་  
 པའི་རྒྱད་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་ནད་གང་དང་  
 གང་ལ་དེ་དང་དེར་འཇོམས་པར་བྱེད་  
 པའི་གཉེན་པོ་སྒྲན་གྱི་སྒྲུར་ཐབས་སུ་  
 ལག་ལེན་གྱི་སྒྲིལ་རྒྱལ་ནད་ལྟེ་དུ་  
 ཐོག་པར་མེད་པ་སྒྲན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དོ་  
 རྩེ་པ་ལམ་ལྟར་དང་། གཞུང་གོང་མ་  
 གསུམ་གྱི་ཕྱི་མ་ལྟར་གྱུར་པའི་ལེའུ་ཉི་  
 སུ་ཅ་བདུན་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་མ་ཕྱ་  
 བཞི་པའི་མཚན་དེ། ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་





དྲིལ་པ་ལྟར་ནད་ཆ་གང་འདྲེས་པ་.....  
 ཕྱགས་གཅིག་དུ་བཅོལ་དགོས་པའི་.....  
 དཔེ་དོན་སྤྱར་བ་ཞིག ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཕྱག་པོའི་རྒྱུད་། རྩིས་ཀྱི་ཕྱག་པོའི་  
 གང་ཐག་དྲག་དུ་བས་སྒྲིམ་སྤྱུམ་བཅུད་  
 ལྟན་པ་བཟའ་བ་ཞིག་ལ་ལྷལ་དུས་.....  
 དང་། ར་ཆོད་། སྤྱད་ལམ་སྤྲེལ་  
 ཀྱིས་ཁྱེན་ནས་རྒྱུད་ནད་བྱུང་བའི་ཆོ་.....  
 སྤྱུམ་བཅུད་ལྟན་པའི་ཁ་བས་ལ་གོམ་.....  
 པའི་ཕྱར་བཅུད་ཀྱི་སྒྲིམ་ནས་བཅོལ་.....  
 དཀའ་བའི་རྒྱུད་ནད་རིགས་ཤིག་གི་.....  
 མིང་།

ཕྱེ་སྤྱངས་བཟན། ཅམ་པ་ལྟན་ལྟན་  
 རས་དྲི་རོ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་ལས་.....  
 གཡོས་པའི་བཟན་གྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟླ་ན་འཛིན་ཕུན་.....  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་གསལ་བར་སྟན་པའི་ཉྱར་  
 མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཕྱེ་སྤྱངས་དྲི་  
 རོ་འགྱུར་བ་ཡི། ཅམ་པ་རྟིང་པའི་  
 མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཕྱ་ཚ། ཕྱར་ཕྱ་མ་ཞེས་སྤྱུམ་པའི་ཕྱག་  
 རྩི་མིང་ཡིན་ན་ཡང་སྤྱུམ་པའི་འདྲིར་.....  
 མིག་གི་རྩ་མ་སྤྲེལ་ལས་ཀྱི་དྲི་མ་ཕྱ་  
 མའི་སྤྱི་མིང་ལ་འཇུག་ལྟེ། བཟླ་  
 འབྱམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་.....  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། ཕྱ་མ་ནི་མིག་གི་  
 རྩ་མ་དང་། སྤྱུམ་པ། ར་སྤྲེལ་  
 མཆིལ་མ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་ལྟེ། དེ་  
 དག་ལ་ཅིའི་ཕྱར་ཕྱ་མ་ཞེས་བཛྲ་དམ་  
 སྤྱུམ་ན། དེ་རྣམས་ལས་ཀྱི་དྲི་མ་ཕྱ་མ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱར་དེ་ལྟར་དུ་བཛྲ་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱན་བུའི་ནད། ལུས་སྤྲེལ་ལ་གནོད་  
 པའི་ནད་གཞི་ཆེན་པོ་མ་ཡིན་པ་མེས་  
 ཆོག་པ་དང་། རུ་མ་སྤྱངས་པ་ལྟ་བུའི་  
 རད་ཆུང་པའི་སྤྱི་མིང་ལྟེ། རྩེ་སྤྱད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ལྟན་ཐབས་དུས་མིན་འཆི་  
 ཞགས་གཅོད་པའི་རལ་གྱི་ལས། ཕྱན་  
 བུའི་ནད་སྤྱི་མེས་ཆོག་རུ་སྤྱངས་དང་།  
 བསེ་དྲི་ཆེར་སྤྲེལ་ཕྱན་ནད་རྣམ་པ་ལ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།

ཕྱན་ཆེ། སར་མའི་ཆོགས་གསུམ་པ་





སྒྲིགས་མའི་མིང་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བསེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ལྷེང་ལས།  
ཕུམ་གསར་ཞེས་པ་འོ་མ་དར་བ་གང་།  
བསེས་ལ་རུལ་ནས་བཙགས་པའི་སྒྲིགས་  
མ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ། སངས་  
ཁྱེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིའི་ངོ་མོ་གཅིག་དུ་  
བཟུས་པ་མཁྱེན་པའི་བདག་ཉིད་ཅན།  
ས་སྒྲི་ལས་རིང་དུ་འཕགས་སེང་སྒྲིབ་་་  
གཉིས་ཀྱི་རུབ་རེག་དང་བུལ་ཏེ་འཇམ་་་  
པའི་གསུང་བཟང་མི་བཟང་པ་ཁྱན་གྱི་་་་  
འཁོར་ལོའི་སྒྲི་དབྱངས་བཞི་ལྷག་དུག་་  
ཅུའི་དཔལ་དང་ལྷན་པས་འགྲོ་རྣམས་་་  
སྒྲིན་གྲོལ་གྱི་ལམ་ལ་བཀོད་པས་ན་་་་་་  
འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཞེས་་  
མཚན་དུ་གྲགས་པ། སྒྲི་མདོག་དམར་  
མེར་བྱང་སེམས་གཞིན་རྒྱའི་ཆ་བྱད་ཅན་  
བྱར་ཕྱད་ལྷ་པ་སེན་དུ་གཞིན་གྱི་ཆགས་  
པ། སེན་པོ་ཆེ་དང་དར་གྱི་ན་བཟའ་  
ཡན་པས་པ། དུག་གཡས་པས་སྒྲིབས་  
སྒྲིན་གྱི་རྒྱ་དང་། གཡོན་པས་ཞུའལ་འི་  
ཅེར་སྒྲིགས་བམ་གྱི་མཚན་པའི་ཡུ་བ་་་་

ནས་བཟུམ་པ་ཞིག་གོ  
འཕར་སྒྲི། ཕྱིས་པའི་མཚོགས་སྒྲིབས་  
ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སེག་ཏེ། དཔལ་  
སྒྲིངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། འཕར་སྒྲི་  
ནི། ཕྱིས་པའི་མཚོགས་མའི་སྒྲིབས་སྒྲི་  
ཁྲད་པའི་དར་རྩ་འཕར་བའི་སྒྲི་ཡོད་་་  
པས་དེར་འཕར་སྒྲི་ཞེས་བཟུང་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འཕར་རྩ། སྒྲིང་དང་འབྲེལ་ནས་  
འཕར་ཞིང་ཁ་ཐུར་དུ་གྱུར་ནས་རྒྱ་་་  
བའི་རྩའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲི་མིང་ཏེ། འཕར་  
པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པར་གྲགས་པའི་སྒྲིན་དབྱད་སྒྲི་བའི་་་་  
རྒྱལ་པོ་ལས། སྒྲིང་རྩ་བརྒྱད་པོ་ཁྲག་  
གིས་གང་། བཞི་ནི་རྒྱང་གིས་གང་  
བའོ། འཕར་རྩ་རྒྱང་གིས་གང་བ་ཏེ།  
སེས་པ་དག་དང་གསུམ་འགྲོགས་ནས།  
འཕར་བ་བྱེད་ཅིང་དུས་ཚོད་དང་། སྒྲི་  
རྩ་སྒྲིང་རྩ་ཞེས་བྱའོ། ཞེས་དང་།  
འཁོར་བའི་རྟེན་ནི་བྱ་གའི་དབྱགས།  
རྒྱང་དང་ཁྲག་གིས་མཚམས་འཛིན་ཏེ།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཚུ་དང་འོད།  
 རྒྱུ་གིས་གཡོ་བ་དག་བྱེད་དོ། དཔེར་  
 བ་ཚུ་འོད་མཁའ་ལ་འཆར། རྒྱུ་གི་  
 གཡོ་བ་དེ་བཞིན་དུ། ཀུན་གཞི་ཚུ་  
 དང་འདྲ་བ་ལྟེ། རྣམ་ཤེས་རྣམ་མཁའི་  
 གཟུགས་བརྒྱན་བཞིན། གཡོ་བ་རྣམ་  
 རྟོག་རྒྱུ་དང་འདྲ། ཐུག་དང་རྒྱུ་གི་  
 ས་འཛིན་ནོ། འཆི་བའི་ཉི་མ་རིམ་  
 བཞིན་འགགས། ཞེས་དང་། སྤྱོད་  
 དཔེན་དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་པའི་སྒྲིང་པོ་བསྟུས་པ་ལས།  
 ཅ་ཆེན་ཅ་བ་སྒྲིང་ལ་གནས། དེ་དག་  
 ཀུན་གྱིས་ལུས་ཀུན་ཐུབ། དངས་མའི་  
 བདག་ཉིད་མདངས་སུ་འགྱུར། དེ་ནི་  
 སྤྱོད་པར་ཀུན་དུ་འབྲེལ། ཅ་བ་སྤྱོད་  
 ཞིང་ཅེ་རབ་ལ། ལོ་མའི་ཅེ་ལྟར་གྱུས་  
 པ་ཡིན། ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྱངས་  
 དཔོན་ཀུམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་...  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། འཕར་ཅ་ནི།  
 ཀུན་གཞིའི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྟོན་བྱེད་  
 པའི་སྒྲིང་གི་དབུས་སུ་གནས་པའི་ཅ་...  
 དབུ་མའི་སྤྱོད་པས་ཀྱིས་སྒྲིང་འཕར་བའི་...

ཅེ། དེ་དང་ལྟན་དུ་སྦྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་...  
 ཐུབ་བྱེད་དང་བསྦྱེད་བྱའི་སྒྲིང་ནས་ཀྱི་...  
 བའི་ཐུག་གཉིས་ཀ་ཅའི་ནང་དུ་འདྲོམ་...  
 བས་ཡན་ཚུན་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི་...  
 དབང་གིས་འཕར་བའི་ཅ་རྣམས་ས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འཕར་ཅའི་སྤྱོད་པོ། སྤྱོད་པོ་མན་  
 དང་ཆོགས་པ་བརྒྱ་གསུམ་པ་ཡན་གྱི་...  
 བར་ན་གནས་པའི་སྒྲིང་དང་འབྲེལ་བའི་  
 འཕར་ཅའི་སྤྱོད་པོའི་མིང་ལྟེ། སྤྱོད་  
 དབུད་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་པོ་ལས། འཕར་བ་  
 ཅ་ཡི་སྤྱོད་པོ་ནི། དང་པོ་ཆོགས་པ་  
 བརྒྱ་གསུམ་པ། ལྟེ་བ་དག་ནས་ཆགས་  
 པ་ལྟེ། སྤྱོད་པའི་ཆོགས་དང་འགྲོགས་  
 བས་གྱེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འཕྲུལ་སྤྱོད་ཆོས་ རྒྱུ་གཡམས་གཡོན་གྱི་  
 ས་འབྱུར་པའི་མིང་།  
 འཕྲུལ་སྤྱོད་ཀྱིས། རྒྱུ་གཡམས་གཡོན་  
 དུ་གནས་པའི་དབྱི་ཡི་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་  
 འབྱུར་པོ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། བཟ་  
 འབྱུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་...  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། འཕྲུལ་སྤྱོད་ནི་  
 དབྱི་ཡི་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱས་པའོ། ཞེས་





ལིང་ནམས་ཞོ་རེ་རེ། ལུ་ཐི་དུལ་མ་ཞོ་  
 ཕྱེད་འདི་དག་ནམས། ཞིབ་བརྟགས་  
 ཕྱེ་མའི་ཉིས་འགྱུར་ཕོ་ཅང་བཟང་།  
 ཞིབ་དུ་བརྟགས་པ་བསྐྱེས་ནམས་ལྷག་...  
 མདོང་ལྟའི། ཀོང་བུའི་ལུམ་ཆ་བཀོང་  
 ལ་ལུམ་གཉིས་སྟེང་། འཆས་ལེགས་  
 ཐལ་བ་འཕེལ་ནས་ཀོང་བུ་ཁིངས།  
 དུང་ཕྱེ་ལྟར་དཀར་ཅུར་འཕྱད་འཁོལ་...

བ་དང་། ལྷུར་ཕྱེད་འཕྱགས་ལུམ་གཉིས་  
 རྩེན་ལ་བྱག་ན། མེ་ལྟར་ཆ་བ་བྱུང་བ་  
 མཆོག་དུ་གྱུར། ཉ་གདོང་མེ་ལིས་ཀྱི་  
 མཆོ་སྐུ་པར་བཞུགས། བྱང་ནད་མ་  
 ལུས་འཛུལ་པའི་ཐབས་འདི་ལ།  
 ལྷུར་དུ་ངོ་མཆར་བྱད་ཆས་ལྷན་པའི་...  
 ཕྱེར། འཕུལ་གྱི་ཐལ་བ་ཞེས་སུ་གྲགས་  
 པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།





བ་མཁའ་ལ་སྒྲུག་པོ། མཆིན་པ་ཞོ་  
 ཤེའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་ག  
 བ་སྒྲུ། བ་སྒྲུ་དང་། སྒྲུ་ཅི་གཉིས་ཀྱི་  
 བཟུས་མིང་།  
 བ་སྒྲུང་མོ། སྒྲུང་ཆེན་མེད་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་སྟོན་ག  
 བ་རྒྱ། བ་དམར་ཟལ་གྱི་དྲི་རྒྱ་ལྟེ་  
 གཅིན་པའི་མིང་།  
 བ་ཐག་དམར་པོ། འདྲ་བའི་སྒྲི་ནས་  
 བཏགས་པའི་འབྲི་རྩ་ས་འཛིན་གྱི་མིང་།  
 གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་ག  
 བ་རྒྱ། དབྱིབས་འདྲ་བ་ལ་བཟྭས་  
 རས་བཏགས་པའི་དོ་བ་རྒྱའི་མིང་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟྭན་འཛིན་གྱི་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇད་པའི་གས་རིག་  
 སྒྲུར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་གྱི་

གསལ་ལས། དག་མགོ་བྱུ་མགོ་བ་  
 རྒྱ་དང་། དོ་སྒྲུ་དོ་རྒྱས་རྣམ་པ་  
 གསུམ། ར་འདྲ་འབྲུག་སྒྲུ་སྒྲུ་དོ་  
 རྣམས། འདྲ་བ་ལ་བཟྭས་བཏགས་  
 པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བ་མེན། རྒྱ་གར་སྟགས་སྒྲུ་ཡོད་པའི་  
 བ་ཡི་རིགས་སྟོན་གི་མིང་ལྟེ། ཆ་དར་  
 དགེ་བཤེས་ཀྱིས་མཇད་པའི་སྒྲིན་གྱི་  
 རོས་འཛིན་སྟེ་དགར་མེ་ལོང་ལས།  
 བ་མེན་ནི་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་བ་ཡི་  
 རིགས་མ་ཉེ་ལས་རུང་རུང་བ། ར་  
 རྒྱུ་རིང་སྟེ་ལྟར་སྒྲི་ཉམས་དང་ལྟན་  
 པ་སྒྲུར་དུག་བཏགས་པར་བྱེད་རྒྱས་པ་  
 དེའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བ་ཡི་རྣམ་ལྟ། བ་དམར་ཟལ་གྱི་དྲི་  
 རྒྱ་དང་། གཅི་བ། རོ་མ། ཞོ།

མར་བཅས་ལཱི་བཟུས་མིང་ཉི། ཀྱང་  
རང་སྒྲན་སྒྲ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
རིག་ཐིག་ནེུ་ལཱི་རྒྱལ་པ་ཕྱི་རྒྱད་རྩོ་  
རྩོ་པ་ལམ་གྱི་ལྷན་ཐབས་རིན་པ་ཆེའི་  
འཁོར་ལོ་ལས། བ་གསར་སྒྲན་རིར་  
ཅ་རྒྱུང་ཐོས་པའི་རུར། གཅི་བ་ཐུར་  
ནས་བསྐྱལ་ཁུ་རས་ལ་བཅག དེ་ཉིང་  
ཞེ་བཟེས་ཕྱེད་གདུས་འོ་མ་ཐུག ཕྱེད་  
གདུས་མར་བདེ་བ་སྒྲན་མར་སྤྱི་ལྟར་.....  
ཕ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།

བ་མ། ལན་མྱེའི་ཕྱོ་བ་ཡོད་པའི་རུ་  
མིག་གི་འགྲམ་མམ་སྒྲན་གསེར་ཅན་གྱི་  
སར་ཆགས་པའི་ལྷ་རིགས་དམན་པ་.....  
ཞིག་གི་མིང་ཉི། སྒྲན་གྱི་མཛོན་རྩྱགས་  
ལས། བ་མ་བརྒྱད་མེད་ཞིང་ངན་  
དང་། ལན་མྱ་ལྷན་པའི་རུའི་འགྲམ་  
ཆགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།

བ་ལ། ལྷ་ལྷམ་ཉ་ལཱི་ཅ་བའི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་ཤིག

བ་ལ་ཤ། ལེགས་ཐུར་སྒྲན་གྱི་རྒྱ་  
ཐུགས་ཤིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་  
ཉི། བོད་ཀྱི་སྒྲན་དུ་བཟུར་ན། འདབ་  
ལྷང་ཞེས་འགྱུར་བར་འཇམ་དབྱངས་.....

མཁྱེན་བཅེས་མཛད་པའི་སྒྲན་མིང་དང་  
རིས་འཛིན་གྱི་སྒྲར་བདུད་རྩིའི་ཟེགས་...  
མ་ལས་གསུངས།

བ་ལུ། དུ་ལེས་དཀར་པའི་ལོ་མའི་མིང་  
ཉི། དེུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟླན་  
འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་  
མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས། བ་ལུས་བད་ཀན་  
ཅ་གྲང་ཐམས་ཅད་སེལ། ཞེས་པ་ནི།  
གོང་དུ་བཤད་པའི་དུ་ལེས་དཀར་པའི་  
ལོ་མའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།

བ་ལེ་ཀ ལེགས་ཐུར་གྱི་སྒྲན་དུ། བ་  
ལོ་ཀ། དེ་ཐུར་ཆག་པ་ཉི། བོད་ཀྱི་  
སྒྲན་དུ་བཟུར་ན་གཅིག་ལྟོབས་ཞེས་.....  
འགྱུར་བར་དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀམ་...  
བཟླན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་...  
ལས་གསུངས།

བ་ཤ་ཀ ལེགས་ཐུར་གྱི་སྒྲན་དེ།  
བོད་ཀྱི་སྒྲན་དུ་བཟུར་ན། གནས་ཕྱེད་  
ཅས་འགྱུར་བར་དཔལ་ཐུངས་སི་དུ་.....  
བཟླན་པའི་རྩིན་ཕྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
མཛོན་བཛྲོད་འཆི་མེད་མཛོན་གྱི་.....  
འགྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྤྱི་བརྒྱ་འཕྱེད་



པའི་ལྷ་མིག་ལས་གསུངས།

བག་ཕྱེ། གྲོ་ཡི་ཕྱེ་མའི་མིང་ལྟེ། གོང་  
མཐོན་དགོན་ཅག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་བཅོས་བདེ་བ་ལྟར་  
ལྟར་ལས། བག་ཕྱེ་ནི་བག་ཟན་དང་།  
བག་ལེབ་ཟེར་བས་མཚན་དེ་གྲོ་ཡི་ཕྱེ་མ་  
ཡིན་པས་གཙང་ཁུལ་གྱི་སྐད་ཡིན་ནོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན། རོ་པོའི་སྒོ་ནས་བརྟགས་  
པའི་ལྷ་མིག་ས་ཆའི་ཁམས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
བྱང་པ་ནམ་གུལ་གྲགས་བཟང་གིས་.....  
མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས།  
བད་ཅེས་ཆུ་ཡི་མིང་ཡིན་ལ། ཀན་  
ཞེས་ས་ཡི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་།  
དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་  
འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བད་  
ཀན་ནི། བད་ཆུ་དང་། ཀན་ས་ཡི་  
མིང་ཡིན་པས་ལྷ་མིག་ས་ཆའི་ཁམས་.....  
གཉིས་ཀྱི་མིང་ལས་སྐབས་གཞན་དུ་ནི་  
མི་འཇུག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན་སྐམས། བད་ཀན་ཞེས་  
ལྷ་མིག་ས་ཆའི་ཁམས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པས་

དེ་སྐམས་ཞེས་ལྷ་མིག་ས་ཆའི་ཁམས་ཀྱི་.....  
བར་གྱུར་པའི་དོན་ནོ།

བད་ཀན་སྐུ་པོ། བད་ཀྱི་རྒྱ་དང་རང་  
མདོག་ལ་བལྟས་ནས་བརྟགས་པའི་ལྷ་མིག་  
ས་ཆའི་ཁམས་འཕེལ་བ་ལས་བྱུང་.....  
པའི་བད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ལྷུངས་  
དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་.....  
རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། བད་ཀན་སྐུ་པོ་  
ནི། བད་ཀྱི་རྒྱ་ས་ཆའི་ཁམས་འཕེལ་  
དེ་མ་ཆུ་བ་ལས་བྱུང་པའི་ཕྱིར་བད་.....  
ཀན་དང་། བད་དེས་ཐིན་པའི་རྟགས་  
སུ་ལྷ་མིག་པགས་མདོག་སྐུ་པོ་ལྟར་.....  
པས་ན་སྐུ་པོ་ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན་སྐུ་ལེར། བད་ཀན་སྐུ་པོ་  
དང་། བད་ཀན་ལེར་པོ་གཉིས་ཀྱི་  
བཟུས་མིང་འབྲི་སྒྲུལ་ཞིག

བད་ཀན་གྲུམ་བྱ་དཀར་པོ། བད་  
ཀྱི་རྟགས་ལ་བལྟས་ནས་བརྟགས་པའི་.....  
བད་ཀན་རང་རྒྱུད་ཅན་གྱི་བད་རྟགས་  
དུག་གི་ཡ་གྲུལ་ཉ་གཞི་དང་ཆོགས་.....  
མིག་ན་བའི་བད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་

ཡོན་ཏན་རྒྱུ་ལས། བད་ཀན་གུམ་བུ་  
 དཀར་པོ་ཞེས་བུ་བ། མ་ཞུ་རང་  
 གནས་བད་ཀན་འཕེལ་བ་ཡི། སྔ་བ་  
 མཆིན་པ་གང་ཡིན་ཆ་མེད་ན། ཁ་  
 ཟས་ཅི་ཟླ་མི་ཞིམ་འཁྱུ་སྒྱུག་བྱེད།  
 ཉ་གཞི་མེག་རུས་ན་ཞིང་ཆ་ཆན་  
 འབྱུང་། མཆུག་དུ་ཡན་ལག་ལ་བྱེད་  
 གུམ་བུར་འགྱུར། ཞེས་དང་། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་ན་འཇིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱུ་ལྟ་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བད་ཀན་  
 གུམ་བུ་དཀར་པོ་ནི། བད་ཀན་གུམ་  
 བུ་དང་ཆ་འདྲ་ཞིང་མཐར་ཕྱིན་རྒྱུ་  
 དབང་གིས་གུམ་བུར་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བ་  
 དང་། རྩོམ་གྲང་བའི་ཁམས་འཕེལ་  
 བ་ལས་གཉན་ཆད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་མ་  
 འདྲེས་པས་དེར་གུམ་བུ་དཀར་པོ་ཞེས་  
 བཏགས་པའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

བད་ཀན་གྱི་ཐོག་ བད་ཀན་མིང་  
 འཆུས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟླ་ན་འཇིན་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གསེང་རིག་

སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། འགྲུལ་འགགས་གྱི་ཐོག་  
 རྟེན་འཆིང་རྣམས། བད་ཀན་མིང་པར་  
 བབས་པ་ཡི། མིང་འཆུས་ནད་ཀྱི་མིང་  
 ཡིན་ན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན་ལྷགས་དྲིག་ནད་ཀྱི་ཏགས་  
 ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་བད་ཀན་  
 རང་རྒྱུད་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་དྲུག་གི་ལ་  
 གྲུལ་ཁ་ཟས་མི་འཁྱུ་ཞིང་སྒྱུག་པ་སྟེ་  
 འབྱུང་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་  
 ཡོན་ཏན་རྒྱུ་ལས། ལྷགས་དྲིག་ཅེས་  
 བུ་ཞོང་ལྟར་མ་ཞུ་བས། བེ་སྒྲུབས་  
 འཕེལ་ཏེ་སྔ་བའི་ནད་སྒྲུལ་ལ། ལྷགས་  
 དྲིག་ཆགས་པས་སྔ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས།  
 ལྷགས་འཆིང་སྔ་བ་ཐམས་ཅད་ཉམ་མེ་  
 ན། དང་ག་མི་བདེ་ག་སྐམ་ཕྱོད་ལྟེང་  
 འདོད། བེ་སྒྲུབས་བད་ཀན་ཁ་ཟས་  
 ཟླ་ཆད་སྒྱུག་ཅེས་དང་། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་ན་འཇིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱུ་ལྟ་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བད་ཀན་  
 ལྷགས་དྲིག་ནི། ཁ་ཟས་མ་ཞུ་བའི་རྒྱ་  
 ལས་བྱུང་བའི་སྔ་བའི་ནད་སྒྲུལ་དུ་



ལྷགས་གཡའི་ཁྲ་བ་ལྟར་གྱི་དྲེག་པ་.....  
 ཆགས་ནས་ཟས་སྒྲིམ་མི་འཇུ་བ་སྐྱུག་....  
 པར་བྱེད་པའི་ཕོ་བའི་གཙང་ནད་ཆེན་  
 ཕོ་ཞིག་གོ་ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན་འཇུ་སྒྲིམས། བད་གྱི་  
 རྟགས་ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་པའི་བད་  
 ཀན་རིགས་དྲུག་གི་ཡ་གྲུལ་ཕོ་བའི་བད་  
 སྒྲིན་འཕེལ་བའི་ནད་གྱི་མིང་སྟེ། མན་  
 ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། བད་ཀན་  
 འཇུ་སྒྲིམས་ཞེས་བྱ་འགྲུངས་པ་མེད།  
 སྟབས་ཚུང་གི་སྒྲིམ་གསུས་པ་གིན་དུ་...  
 ཆེ། ཕྱིན་པ་འདར་ལ་སྦྱིད་པ་སྦྱར་བ་  
 ཡིན། ཞེས་དང་། སྐག་ཕོ་ལྷང་རིཌ་  
 བཟན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་  
 བད་བཀོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྱིང་...  
 བའི་མཛེས་རྒྱན་ལས། འཇུ་སྒྲིམས་ནི་  
 བད་སྒྲིན་འཕེལ་ཏེ་ཟས་ཚོས་ཀྱང་ལུས་  
 སྟབས་མི་འཕེལ་ཞིང་སྒྲིམས་པར་བྱེད་  
 པར། ཞེས་དང་། བྱ་འབྲུམ་པས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། བད་ཀན་འཇུ་སྒྲིམས་ནི། ཕོ་  
 བའི་ནང་གི་བད་སྒྲིན་འཕེལ་ནས་ཟས་...  
 གྱི་འགྲུངས་མི་སྤེས་པ་ཟ་འདོད་ཅིང་...

འཇུ་ནུས་ན་ཡང་ལུས་གྱི་སྟབས་མི་.....  
 འཕེལ་ཞིང་གི་སྒྲིམས་པར་འགྱུར་བས་  
 བད་སྒྲིན་དུ་བཟོད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

བད་ཀན་རྟེན་བྱེད། བྱེད་ལས་  
 ལ་བལྟས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་གྱི་རྩ་  
 བའི་བད་ཀན་ལའི་ཡ་གྲུལ་བྱང་གི་ཆར་  
 གནས་པའི་བད་ཀན་གྱི་མིང་སྟེ། སྟེ་  
 སྒྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་  
 བཤད་རྒྱུད་གྱི་འབྲེལ་པ་ཕོ་རྟུར་སྟོན་ཕོ་  
 ལས། བད་ཀན་རྟེན་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་  
 བྱི་བྱང་ལ་གནས་པ་སྟེ། ལས་ནི་ལྷག་  
 མ་ལྷག་བྱེད་ལ་སྐགས་པ་ནམས་གྱི་རྟེན་  
 བྱེད་པ་དང་། རྒྱུད་པར་དུ་མ་འབྲུངས་  
 ཀྱང་ངོམས་པ་རྒྱ་དང་མཐུན་པའི་ལས་  
 བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟན་འཛིན་འཕྱིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་...  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བད་ཀན་  
 རྟེན་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་ནི། བད་ཀན་  
 གཞན་ལྷག་བྱེད་དང་། སྦྱང་བྱེད་  
 དང་། ཆོམ་བྱེད་དང་། འཁྱུར་བྱེད་  
 དང་བཅས་ནམས་གྱི་རྟེན་ལྟ་བུ་དང་རྒྱ་

དང་མཐུན་པའི་ལས་བྱེད་པས་ན་རྟེན་...  
བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

བད་ཀན་ནད། ལུས་ཀྱི་ས་ཆུའི་  
ཁམས་འཕེལ་བ་ལས་བྱེད་པའི་གྲང་.....  
པའི་ནད་ཀྱི་མིང་རྟེ། བཤད་པ་སྐྱའི་  
རྒྱུ་ལས། བད་ཀན་འབྱུགས་པས་  
ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་འཛུམས། འདི་ནི་ས་  
ཆུའི་རང་བཞིན་གྱི་ལ་བསེལ། རྟེན་ན་  
གནས་ཀྱང་མྱོད་དུ་ལྷུང་བར་བྱེད།  
གྲང་པའི་ནད་ཀྱན་འདི་ལས་མ་སྐྱེས་...  
མེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

བད་ཀན་འཕྱར་བྱེད། བྱེད་ལས་  
ལ་བཅུས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་...  
པའི་བད་ཀན་ལུའི་ལ་གྲུལ་ཆོགས་མིག་...  
གི་ཆར་གནས་པའི་བད་ཀན་གྱི་མིང་རྟེ།  
ཐེ་མྱོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཛོལ་མཛད་...  
པའི་བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་འགྲེལ་པ་བེ་རྒྱར་...  
སྟན་པ་ལས། བད་ཀན་འཕྱར་བྱེད་  
ཅེས་བྱ་བ་ནི། ལུས་ཀྱི་ཆོགས་པའི་  
ཆ་ཤས་མ་ལུས་པའི་མིག་གམ་བར་.....  
མཛམས་ཀྱན་ལ་གནས་ནས། ལས་ནི་  
ཆོགས་པ་རྣམས་ཕན་ཚུན་འཕྱར་བར་...  
བྱེད་ཅིང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་མཛམས་ལ་

བརྒྱང་བ་དང་བསྐྱམ་པའི་བྱ་བ་ཡང་.....  
བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། དཔལ་  
ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་...  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་.....  
བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། བད་ཀན་  
འཕྱར་བྱེད་ནི། ལུས་ཀྱི་ཆོགས་མིག་  
བར་ན་ཡོད་པའི་རྒྱ་སེར་རྟེ། དེས་  
ཆོགས་ཕན་ཚུན་རྣམས་འཕྱར་བར་བྱེད་  
པས་ན་འཕྱར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

བད་ཀན་མིད་འཆུས། རིགས་ཀྱི་  
ཕྱོད་ནས་དབྱེ་བའི་བད་ཀན་གྱི་ནད་རིམ་...  
དྲུག་གི་ཡ་གྲུལ་མིད་པའི་སྐབས་སུ་བེ་...  
སྐབས་ཆགས་ནས་མིད་པ་འཆུས་ཤིང་...  
ཟས་སྐྱམ་མི་ཐར་བ་འགགས་པར་གྱུར་...  
པའི་ནད་ཀྱི་མིང་རྟེ། རྗེ་བྱར་མཁར་  
བ་མཉམ་ཉིད་ནི་རྗེས་མཛད་པའི་མན་...  
ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐེལ་ལས། མིད་  
འཆུས་བྱེད་པའི་མཛོན་ཚུལ་ནི། འཆུ་  
བྱེད་མཐུ་ཉམས་ཟས་མི་བྱ། མཉམ་  
གནས་རྒྱང་གིས་མ་བྱེད་པས། ཐུག་  
བྱེད་དག་གིས་ཟས་མ་འདུལ། བད་  
ཀན་བེ་སྐབས་པོ་བ་དང་། བྱང་དང་



མྱོ་ལུ་ནམས་སུ་བསགས།      སྒངས་པ་  
 གྲིན་དང་ན་བྱན་འདྲ།      མིད་པའི་  
 སྤྱབས་སུ་ཆགས་པ་ལས།      ཐུལ་པ་བེ་  
 སྤྱབས་མགུལ་པར་འབྱུང་།      དཔེར་ན་  
 བྱག་པའི་ཞོ་སྤྱགས་ལ།      རྩ་སྟེ་ཆགས་  
 པ་ལྟ་བུ་འཇ།      འོག་དུ་མེ་བཏང་སྟེང་  
 ཁང་ལ།      དུ་བ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད།  
 དེ་དྲགས་ལུས་ཀྱི་མཐུ་ཉམས་སྟེང་།  
 ས་དང་ཟས་སྒྲིམ་མིད་པ་དཀའ།  
 དབྱགས་ཀྱི་འདྲིན་རྩལས་དཀའ་བ་ཡིན།  
 མ་བཅོས་ཐ་མ་སྤྱབས་ནས་འཆི།  
 དབྱགས་ཀྱི་འདྲིན་རྩལས་དཀའ་བ་ན།  
 མགུལ་པ་འགགས་པ་ཞེས་བྱ་ཡིན།  
 ཟས་སྒྲིམ་འཕྱིས་སྟེང་མི་ཐར་བས།  
 མིད་འཆུས་སྟེ་འཆིང་ཞེས་བྱར་འདོད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

བད་ཀན་ཐུག་བྱེད།      བྱད་ལས་ལ་  
 བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་.....  
 བའི་བད་ཀན་ལུ་ཡ་གུལ་མ་ཞུ་བའི་...  
 ཆར་གནས་པའི་ཕོ་བའི་བེ་སྤྱབས་ཀྱང་  
 ཟེར་བའི་བད་ཀན་གྱི་མིང་སྟེ།      རྩ་  
 སྟེང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་...  
 བཤད་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྟོན་...

པོ་ལས།      བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་ཅེས་བྱ་  
 བ་ནི་ཕོ་བའི་སྟོད་མ་ཞུ་བའི་ཆ་ལ་.....  
 གནས་ནས།      ལས་ནི་ཟས་སྒྲིམ་མིད་པ་  
 རྣམས་ཞིབ་མར་ཐུག་ཅིང་འདུར་འདུར་  
 པོར་འདུལ་བྱེད་པར་ཡིན་ནོ།      ཞེས་  
 དང་།      དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཏྲན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་...  
 ལས།      བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་ནི་ཁ་ཟས་  
 རྣམས་ཕོ་བའི་ནང་དུ་ཞིབ་མར་ཐུག་...  
 ཅིང་འདུལ་བར་བྱེད་པས་ན་ཐུག་བྱེད་...  
 ཅེས་ཟེར་དེ་ང་ཕོ་ནི་ཕོ་བའི་བེ་སྤྱབས་  
 ཡིན་ནོ།      ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

བད་ཀན་སྟོང་བྱེད།      བྱད་ལས་ལ་  
 བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་.....  
 བའི་བད་ཀན་ལུ་ཡ་གུལ་མ་ཞུ་བའི་...  
 གནས་པའི་བད་ཀན་གྱི་མིང་སྟེ།      རྩ་  
 སྟེང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་...  
 བཤད་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྟོན་...  
 པོ་ལས།      བད་ཀན་སྟོང་བྱེད་ཅེས་བྱ་  
 བ་ནི།      ལུ་དབང་པོར་གནས་ནས་རྩ་  
 དྲག་གི་བྱེ་བྲག་རྣམས་ཆོར་ཞིང་ཉམས་...  
 སུ་སྟོང་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།      ཞེས་

དང་། དཔལ་ལྷན་སྒྲུབ་དཔོན་ཀླུ་  
བཟུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། བད་ཀན་མྱུང་བྱེད་ཅེས་པ་ནི།  
རྩ་བའི་གྲི་ལྷན་སྒྲུབ་རྣམས་ལྟེན་ལྟེན་...  
དུ་མྱུང་ནས་རྩ་ཆེར་བར་བྱེད་པས་ན་...  
མྱུང་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་རྩེ།

བད་ཀན་སྒྲུབ་པོ། བད་ཀྱི་རྒྱུ་  
དང་རང་མདོག་ལ་བཟོས་ནས་བཏགས་  
པའི་རྒྱུ་མཁྱིམ་བད་ཀན་ཁྱེད་ཀྱི་མེད་  
བཅས་འདུས་པའི་བད་ཀྱི་མེད་ཀྱི།  
དཔལ་ལྷན་སྒྲུབ་དཔོན་ཀླུ་བཟུང་འཛིན་  
འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་...  
རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བད་  
ཀན་སྒྲུབ་པོ་ནི། རྒྱུ་གི་རང་མདོག་  
ལྟེ། མཁྱིམ་པའི་རང་མདོག་ལྟེ།  
བད་ཀན་ཀྱི་རང་མདོག་དཀར་རམ་སྒྲུ།  
ཁྱེད་གི་རང་མདོག་དཀར། རྒྱུ་ལྟེ།  
ཀྱི་རང་མདོག་ལྟེ། བ་བཅས་འདུས་...  
ནས་དབྱེར་མི་བྱེད་པར་འདྲེས་པའི་ཆེ་  
སྒྲུབ་པོར་གྱུར་པ་ལྟར་ནད་འདི་ཉེས་...  
གསུམ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟེ། བཅས་འདུས་པའི་  
ནད་ལྟེ། པའི་དོན་མཆོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་

ལྟེ། པ་དང་། འདིར་ཐོག་མར་བད་  
ཀན་ཞེས་བཤད་པ་ནི། བད་འདི་ཐོག་  
མར་ས་རྒྱུ་ཁྱེད་ལྟེ། མ་ལྟེ། བ་...  
ལྟེ། མེད་ལས་འབྱུང་བའི་ལྟེ། ལྟེ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་རྩེ།

བད་ཀན་ཆེན་ལྟེ། བྱེད་ལས་  
ལ་བཟོས་ནས་བཏགས་པའི་ལྟེ། ཀྱི་རྒྱུ་  
པའི་བད་ཀན་ལྟེ། ལྟེ། མཁྱིམ་པའི་...  
ཆར་གནས་པའི་བད་ཀན་ཀྱི་མེད་ཀྱི།  
ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ།  
པའི་བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལྟེ། ལྟེ།  
ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ།  
བད་ཀན་ཆེན་བྱེད་ཅེས་  
བྱ་བ་ནི། མཁྱིམ་པའི་གནས་ནས་ལས་  
ནི་མཁྱིམ་ལ་སྒྲུབ་པའི་དབང་པོ་རྣམས་  
རྒྱུ་ལྟེ། ཆེན་པར་བྱེད་པ་ལྟེ།  
ཞེས་དང་། དཔལ་ལྷན་སྒྲུབ་དཔོན་ཀླུ་  
བཟུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། བད་ཀན་ཆེན་བྱེད་ནི། མཁྱིམ་  
ལ་སྒྲུབ་པའི་ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ།  
པ་ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ། ལྟེ།  
བྱེད་པས་ན་ཆེན་བྱེད། ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྒྱུ་རྩེ།



བད་ཀན་རིགས་ཐུག བད་ཀན་  
རང་ཁྱད་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་ཐུག་གི་་་་  
བཟུས་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་  
ཁྱད་ལས། རིགས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་དབྱེ་ན་  
བད་ཀན་ལྟེན། བད་ཀན་ལྷགས་རྟེན་  
མེ་རྟོད་ཉམས་པ་དང་། བད་ཀན་  
མགུལ་འགགས་གུམ་བྱ་དཀར་པོ་དང་།  
བད་ཀན་འཇུ་སྒྲིམ་ནད་དང་ནམ་པ་ཐུག  
ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན་སེར་པོ། ནད་ཀྱི་རང་  
མདོག་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་བད་  
ཀན་གཞན་ཁྱད་ཅན་གྱི་ནད་མཐིས་པ་་་  
དང་བསྟངས་པའི་མིང་ལྟེ། མི་དབང་  
སངས་ཁྱས་ཁྱ་མཚས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་ཁྱད་ཀྱི་ལྷན་ཐབས་དུས་མཉམ་འཆི་  
ཞགས་གཙུག་པའི་རལ་གྱི་ལས། བད་  
ཀན་སེར་པོ་མཐིས་པའི་ཁ་ལྷད་ཡིན།  
ཅ་ནི་དལ་ཞིང་སྟངས་ལ་ཆུ་མདོག་སེར།  
པོ་བ་ལྟམ་ཞིང་ཟས་ལ་དང་ག་ཞན།  
ཆང་འཕུངས་རྟོག་ཆེ་མཚོགས་མ་མིག་  
ཅུས་ན། བྱང་ཆ་ཆུ་སྐྱར་འཕུང་ཞིང་  
མཐིས་པ་སྐྱག ས་ཁྲན་ཅུལ་སྐྱར་ཐོས་  
རྗེས་འཁྱུ་ཡང་གྲིད། མཆུག་དུ་སྐྱག་

པོའམ་མཐིས་པའི་ནད་དུ་འགྱུར།  
ཞེས་དང་། ཁོང་སྐན་པས། བད་  
ཀན་སེར་པོ་ཞེས་བྱ་བ། པོ་བའི་རྟོད་  
མོར་དང་ག་འགག ཁྱད་མཐིས་ཁ་  
ལྷད་ཅ་མིག་མོར། ས་མདོག་སེར་  
འགྱུར་འཁྱུ་ཞིང་སྐྱག མཆུག་དུ་མཐིས་  
པ་གྲང་མཐིས་འགྱུར། ཞེས་དང་།  
དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་ཀམ་བཟན་འཛིན་  
འཕྲིན་ལས་རབ་ཁྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་་  
ཁྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བད་  
ཀན་སེར་པོ་ནི། ནད་ཀྱི་རང་མདོག་  
ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་པོ་བའི་མེ་  
རྟོད་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་སྟབས་ཉམས་ནས་་་་  
ཁྱད་མཐིས་ཅ་མིག་དུ་བྱེད་ཏེ་ས་མདོག་  
སེར་པོར་འགྱུར་བའི་ནད་དོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན་ལྟེན། བད་ཀན་རང་ཁྱད་  
ཅན་གྱི་ནད་རིགས་ཐུག་གི་ཡ་གུལ་པོ་་་  
བའི་ནད་དུ་བེ་སྟབས་འཕྲེལ་ནས་ཁ་་་་  
ཟས་མི་འཇུ་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་  
ངག་ཡོན་ཏན་ཁྱད་ལས། དང་པོ་བད་  
ཀན་ལྟེན་ཞེས་བྱ་བ་ནི། རྟོན་དང་མ་  
གྲམས་མི་འཕྲོད་རྩ་པོ་བཞིའི། རྟོན་

གྱིས་མ་ཁྱ་བད་ཀན་པེ་སྐྱབས་འཕེལ།  
 པེ་སྐྱབས་ལྷན་སྐྱེའི་རྣམ་དུ་ཚགས་པ་...  
 ལ། ལྷན་ཞེས་ཕྱ་ལྷ་ཉམས་ལ་འདྲིལ་  
 ལྷ་མ་བྱེད། ལྷ་ང་ངེ་ན་ལ་མནན་ན་  
 འདྲིལ་བ་མེད། དང་ག་མི་བདེ་ཁ་  
 ཐས་འཇུ་བ་དགའ། རྩས་དུས་ན་ཞིང་  
 ལྷགས་ན་བདེ་བར་མངོན། ཞེས་དང་།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བལྟན་འཛིན་  
 འཕྱིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 ལྷ་བཞུགས་དགའ་འགྲེལ་ལས། བད་  
 ཀན་ལྷན་ནི། སྤོ་བའི་པེ་སྐྱབས་མང་  
 དུ་འཕེལ་ནས་ཟས་སྐྱེའི་མི་འཇུ་བའི་...  
 ནད་དེ། ལྷན་ཞེས་པ་ནི་པེ་སྐྱབས་ཀྱི་  
 མིང་ཡིན་ཞིང་དེ་འཕེལ་བའི་ནད་ལ་...  
 བད་ཀན་ལྷན་ཞེས་བཛྲ་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་མཐིས། བད་ཀན་དང་མཐིས་  
 པའི་ནད་གཉིས་འདྲེམ་པའི་ནད་ཀྱི་...  
 མིང་།

བད་མཆུ། མཆུ་ཆ་ཞིང་པེར་བ་  
 དང་། མདོག་སྐྱ་པོ་སྤངས་པའི་མིང་  
 ཡིན་ཞེས་དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་...  
 བལྟན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་

མཛད་པའི་ལྷ་བཞུགས་དགའ་འགྲེལ་...  
 ལས་གསུངས།

བད་སྐྱེལ། བད་ཀན་སྐྱེལ་པའི་བལྟས་  
 མིང་འབྲི་སྐལ་ཞིག

བད་ལྷང་། བད་ཀན་དང་ལྷང་གཉིས་  
 འདྲེམ་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་།

བན་དེའི་མཐིས་པ། བན་དེ་ཞེས་  
 ལེགས་སྐྱར་སྤྲད་ཀྱི་བཅུན་པའི་སྤྲད་...  
 ནད་ཡིན་ན་ཡང་། འདྲིལ་སྐྱབས་བན་  
 དེ་ནི་ཕྱ་ངང་པ་མེར་པོ་ལ་འཇུག་པས་...  
 བཅུན་པའི་ཆས་གོས་མེར་པོ་དང་།

ངང་པའི་སྐྱ་མདོག་མེར་པོ་གཉིས་འདྲ་  
 མཆུངས་མདོག་གི་སྐྱ་ནས་བཏགས་པར་  
 ཡིན་པས་ཕྱ་ངང་པའི་མཐིས་པའི་གཞུང་  
 མིང་ཞིག་གོ

བན་པོན། བན་དེ་ལྷ་ལེགས་སྐྱར་སྤྲད་  
 ཀྱི་ནང་པ་སངས་ཀྱས་པའི་རིང་ལུགས་...  
 འཛིན་མཁན་ཀྱི་བཅུན་པའི་སྤྲད་དོད་...  
 དང་། པོན་པོ་ལྷ་ལྷར་པོད་དུ་དར་  
 བའི་སྐྱ་པ་གཤེན་རབ་ཀྱིས་སྤེལ་བའི་...  
 ཆས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འཛིན་པའི་...  
 རྩས་འབྲངས་པའི་མིང་།

བམ། སྐྱེལ་ཆགས་ཤི་བའི་རོ་དང་།



ཟས་རུལ་དྲི་མན་མ་ཞིང་མདོག་འགྱུར་...  
 བའི་མིང་ཉེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
 བའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་...  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། བམ་ཞེས་རོ་  
 དང་མདོག་འགྱུར་བ། དྲི་མན་མ་ཟས་  
 ཀྱི་མིང་ལ་འཇུག ཅེས་གསུངས་པ་  
 ཉེར་རོ།

བམ་ག་རོ་ཅ་ན། ལེགས་སྤྱར་སྐད་  
 ཀྱི་ཅུ་གང་གི་མིང་ཉེ། ཅོད་ཀྱི་སྐད་དུ་  
 བསྐྱར་ན། སྤྱག་བཅུད་ཅེས་འགྱུར་  
 བར་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བཅེས་...  
 མཛད་པའི་སྤན་མིང་དང་རོས་འཛིན་...  
 ཀྱི་སྐར་བདུད་ཅིའི་ཟེགས་མ་ལས་...  
 གསུངས།

བརྩ་ཉི་ར། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དེ།  
 ཅོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། རོ་རྩེ་ཡ་  
 ལམ་ཞེས་འགྱུར་བར་དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས་...  
 གསུངས།

བར་གྱི་ཕྱེར་ཆགས། རྩོང་འཕྲང་  
 འཕྱལ་གྱི་ཕྱེ་མིག་ལས། བར་གྱི་ཕྱེར་

ཆགས་ཞེས་སྤལ་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། བྱང་ལུགས་འགའ་ཞིག་མིག་  
 པ་ལ་བཞེད། རྩེ་སྤྱད་སངས་ཀྱས་ཀྱི་  
 མཚས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱུད་ཀྱི་...  
 འབྲེལ་པ་ཕྱི་སྤྱན་ལས། ཅུངས་པ་ལ་  
 བཞེད་པ་བཅས་མི་འདྲ་བ་སྤྱང་བས་...  
 དབྱད་པར་བྱོའོ།

བར་རྩ། འདྲ་བ་ཀྱི་མཚན་དུ་བྱས་  
 བས་བཏགས་པའི་སྤྱི་བའི་མིང་གི་...  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཉེ། འབེ་ལ་རྩ་ཆོ་  
 དབང་ཀུན་ཁྲབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཁ་...  
 མོར་གྱི་སྐར་ཉེར་མཁོ་སྤྱ་ཚོགས་བཟུས་  
 པ་ལས། བར་རྩ་ཞེས་སྤྱི་བའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཉེ། དེ་འདྲོམས་ཀྱི་བར་དུ་  
 རྩ་སྤྱི་ཉེར་མཐུར་དུ་འཕྱང་བས་ན་མིང་  
 ཡང་དེ་ཉེར་བཏགས་ཤིང་གཞན་ཡང་...  
 སྤྱ་བཟུས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་བའི་ཀྱུགས་...  
 བད་ཀྱི་མིང་དུ་འཇུག་པའང་ཡོད་དོ།

ཞེས་དང་། ས་སྤྱ་པར་ཆོན་ཀུན་  
 དགའ་ཀུལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་ཀུན་གྱི་སྤྱང་པ་བཟུས་པ་ལ་ཆའི་...  
 ཤེང་བ་ལས། སྤྱི་བའི་ཀྱུག་བར་རྩ་ཞེས་  
 བྱ་བ། སྤྱང་གི་ཀྱི་ལམ་འགགས་པས་

འཕུགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།  
 བལ་ནད། ནད་བདག་གི་མིང་ནད་ལ་  
 བདགས་པའི་གཞན་ལ་འགོ་བའི་རིམས་  
 ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་པོ་.....  
 འགྲེལ་ལས། བལ་ནད་ནི། བལ་མ་  
 ཏེ་ལེ་འབར་མ་ཞེས་མ་གཅིག་དཔལ་.....  
 ལྷན་ལྟ་མའི་མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་  
 པས་དེས་གཏོང་བའི་རིམས་ནད་ལ་.....  
 བལ་ནད་ཅེས་ཟེར་ཏེ། ནད་བདག་གི་  
 མིང་ནད་ལ་བདགས་པའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

བལ་ཆེའི་རྒྱ་ལུ་མས། ལྷག་ཤོང་  
 ཆེར་གང་རུང་གི་བྲང་གི་བལ་ཆེ་དང་  
 ལྷན་པ་དེ་རྒྱ་ལ་བཅོས་པའི་ལྷ་བའི་.....  
 ནད་ལུ་མས་བྱ་བ།

བལ་ཡེ་བྱ། ཤིང་བྱ་ལ་བལ་འཇམ་པོ་  
 དཀྱིས་པའི་རྣ་བ་བསྟོག་བྱེད་དང་།  
 སྐྱན་བྱག་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་ཅིག་གི་མིང་།  
 བས་ལྷག་ ཏྲགས་ལ་བཟྱས་ནས་བདེ་  
 པའི་བགས་ནད་སྤྱ་ཐེར་སྤྱ་ཆོགས་.....  
 འབྲུང་བ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། གོང་སྐྱན་

པས། ཤ་རྩི་མདོག་རབ་དུ་བྱ་བ་  
 ལ་ཤ་བྱ་དང་། སྤང་བྱག་གི་གཏོར་  
 བའི་བགས་པ་ལྟར་བགས་པ་མཐུག་.....  
 ཅིང་མཁྱེན་ལ་སྟོག་བྱ་སྤྱ་པོ་དང་.....  
 ལྷན་པ་ལ་སྤང་བྱ། བགས་པའི་ལྟེང་དུ་  
 བ་ཡི་ལྷེས་ལྷག་པ་ལྟར་སྤྱ་ཐེར་སྤྱ་ཆོག་  
 འབྲུང་བ་ལ་བས་ལྷག་ཅེས་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

བི་ད་རི། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྤྱད་དེ།  
 པོད་གྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན། ལྷ་བྱག་  
 གམ་བཟུན་པ་ཞེས་འབྱུར་བར་དཔལ་.....  
 སྤངས་སེ་དུས་འཆི་མཛད་གྱི་.....  
 འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས་ཤིང་། དེ་ཏིད་  
 རོས་འཛིན་ཐད། སྤྱོད་དཔོན་དཔལ་  
 པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་.....  
 ལས། སྤྱམ་པོ་བི་ད་རི་ལྟར་སྤྱམ།  
 སྤྱ་ཞིང་བི་ད་རི་ཞེས་བྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། སྤྱ་ཟེར་ལས། བི་  
 ད་རི་ནི་སྤྱམ་ཡག་ཡལ་རིགས་ཤིག་གོ།  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་པོ་འགྲེལ་  
 ལས། བི་ད་ར་དང་བ་ད་ར་ནི་ལེགས་



ཐུར་སྐད་དེ། བོད་སྐད་དུ་བྱ་བུ་ག་  
གམ་བརྟན་པ་ཞེས་འགྱུར་བས་རྩ་བོ་...  
ནི་བྱ་བུ་གི་འབྲུ་སྟངས་གི་དབྱིབས་དང་  
འདྲ་བ་ཞིག་གོ་ ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
གཞན་དུ་རྩ་རི་ནས་འཁྱེར་ཡོང་བའི་...  
ཤིང་གི་ཆ་ཆ་ཞེས་པ་དེ་ལའང་བཞེད་...  
པར་མཆིས་པས་དབྱད་པར་བྱའོ།

ཕི་ཇི་དཀར་པོ། སྤྱི་སྟན་ཐིན་ཏིག་  
གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། ཇི་  
བྱར་མཁར་བ་མཉམ་ཏིང་དོ་ཇིས་...  
མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་...  
ལས། ཕི་ཇི་དཀར་པོ་ནི། གད་པ་  
དང་གཡའ་ལ་སྟེ་བ། སྤྱང་པོ་བྱ་བཞི་  
ཡོད་པ་ལ་ལོ་མ་མཆོད་རྟེན་གྱི་རྣམ་པ།  
ལྷགས་བཞིའི་གཙུག་དུ་བཅེགས་པ་ཁ་...  
དོག་སྟེ་བོ་ཡོད་དེ། མིང་ནི་ཐིན་ཏིག་  
དང་དཀར་མ་མཁར་ཐབས་ཞེས་བྲམ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕི་ཏྲ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དུ་ག་  
སྟེང་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། བོད་  
གྱི་སྐད་དུ་བསྟུར་ན། རྩལ་བྱེད་ཅེས་  
འགྱུར་བར་དཔལ་སྟངས་སི་དུས་མཛད་  
པའི་འཆི་མེད་མཛོད་གྱི་འགྲེལ་པ་ལས་

གསུངས།  
ཕིག་བན། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དེ།  
བོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྟུར་ན་ཐལ་བ་ཞེས་...  
འགྱུར་བར་དཔལ་སྟངས་སི་དུས་མཛད་  
པའི་འཆི་མེད་མཛོད་གྱི་འགྲེལ་པ་ལས་  
གསུངས་ཤིང་། དེ་ཏིང་ཕྱག་ལེན་དུ་  
མིག་ནད་སྐབས་ནི་ལ་ཐོ་ཐ་དང་།  
སྤྱང་རིམས་སྐབས་སྟོག་སྟེང་ཐལ་བ་ལ་...  
འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་བྱ་དགོས་ཏེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་...  
གཅེས་བསྟུས་ཀྱན་གསལ་སྤྱང་མཛོད་...  
ལས། མིག་སྟན་ནི་ལ་ཐོ་ཐ་ཕིག་བན་  
དང་། སྤྱང་རིམས་སྐབས་ཀྱི་སྟོག་ཐལ་  
ཕིག་བན་ནོར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

ཕི་ལ་བ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དུ།  
ཕིལ། དེ་བྱར་ཆག་པ་ཏེ། བོད་གྱི་སྐད་  
དུ་བསྟུར་ན། བྱ་ལེགས་ཞེས་འགྱུར་  
བར་དཔལ་སྟངས་སི་དུས་འཆི་མེད་...  
མཛོད་གྱི་འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

བྱ་ཆ། ཀླང་པའི་བྱིན་གཞུག་དང་།  
ལོང་ཅ་གཏིས་ཀྱི་མིང་ཏེ། ཀླང་རྩང་

མཛན་པ་དོན་གྱིས་མཛད་པའི་.....  
 རིག་ཐིག་ནེའུ་ལེའི་ཀླུ་པའི་ཁ་སྤར་...  
 ལྷ་ཆོགས་སྒྲོར་ལས། ལུ་ཅ་ཞེས་ནི་  
 ཀླང་པའི་བྱིན་གཞུག་དང་། ལོང་ཅ་  
 གཉིས་ཡིན་སྐྱུ་མ་མར་མི་གཏར་ཞིང་།  
 ཅ་ཁ་ཕྱེ་ཅམ་བྱས་ན་ལུ་འབྱིན་འགྱུར།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱ་རམ་ཆང་། གྲོ་ནས་གཟེ་མ་ནམས་  
 ཆ་མཉམ་བསྐྱེས་ལ་བཅོས་ཏེ་མནན་ནས་  
 ལངས་པའི་བྲུ་མ་ལ་བྱ་རམ་གྱི་ཆས་.....  
 བསིངས་པའི་ཆང་གི་མིང་།

བྱ་རྩགས། ཤ་མའི་མིང་གི་ནམ་  
 གྲངས་ཤིག་ཏེ། མངོན་བཟོད་གསེར་  
 བྲིང་རྩ་པ་ལས། ལུ་རྩགས་རྩགས་  
 མ་ཤ་མའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་ཡང་ལུ་རྩག་ཅེས་གྲང་  
 མཆིས་པས་དོན་གཅིག་པར་མངོན།

བྱ་མེད། རྟགས་ལ་བཟླས་ནས་  
 བཏགས་པའི་མ་གྱིའི་མིང་ཏེ། རྩེ་གྱིད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་གསེ་  
 རིག་ཁོག་དབྱགས་དང་སྤྱང་དབྱེས་པའི་  
 དགའ་སྟོན་ལས། བསྐྱེལ་པ་དང་པོའི་  
 དུས་མ་མའི་དབང་པོའི་སྤྱོད་དང་པར་ཏེ་

བའི་སྐབས་ལྷ་བ་ལྷ་བའི་དབྱེས་.....  
 འབྱར་པ་རེ་ཡོད་པ་རེ་ཞིག་ན་ལ་ལ་ནི་  
 རྩེས་ཏེ། མ་མཆན་དུ་གྱུར་པས་རྩེས་  
 པ། ལ་ལ་ནི་བྱད་ནས་མེད་པའི་བྱག་  
 པ་ཅན་དུ་གྱུར་པས་བྱད་མེད་དུ་གྱུགས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱབས། ཆ་ཆང་ངམ་ཕྱིལ་པོའི་མིང་  
 ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གསེ་  
 རིག་སྒྲོར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ལུབས་ཞེས་ཆ་ཆང་ཕྱིལ་  
 པོའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱར་ཆང་། བས་དང་། གཟེ་མ།  
 གྲོ་གསུམ་པོ་བཅོས་ནས་ལངས་པའི་...  
 བྲུ་མ་ལ་བྱ་རམ་གྱི་ཆས་བསིངས་པའི་...  
 ཆང་གི་མིང་ཏེ། ཕྱི་མ་འབྲིན་ལས་  
 རྒྱད་ལས། ལུར་ཆང་ནས་དང་གཟེ་མ་  
 གྲོ་དང་གསུམ། བཅོས་ཏེ་ལངས་པའི་  
 བྲུ་མ་ལ་བྱར་ཆས་བསིངས། རྒྱང་ནད་  
 མ་ལུས་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཏེ། ལུད་  
 པར་སྤྱོད་སྤྱང་མཁལ་རུས་རྒྱང་ཆབས་...  
 འདོན། ཡང་ན་ནས་ཆང་བྱ་རམ་སྐར་  
 བ་ཡང་། ལུ་རམ་བྱར་ཆང་ཞེས་བྱ་



ཐུང་ཀུན་འཛིན་པ།      རྒྱུ་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྒྱ།

བྱུང་ཞོ། བྱུང་མ་དང་ཞོ་བྱུང་ནས་  
 གཞུས་པའི་མིང་ལྟེ། རྒྱུ་མས་པ་ཆེ་  
 དབང་གིས་མཇད་པའི་མན་ངག་གྱུད་་་  
 ཀྱི་འབྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་བདེ་བའི་་་་་་  
 འདྲ་དང་འཇོ་ལས། བྱུང་ཞོ་ནི་བྱུང་མ་  
 དང་ཞོ་སྒྲིན་པ་ཆ་མཉམ་འབྲེས་པར་་་་  
 བཀྲུག་པ་ལའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

བྱ་ར་སྒྲིན། ཁྱ་མ་བཅད་པའི་བྱ་ར་མ་  
 གྱི་མིང་ལྟེ། རྒྱུ་མས་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
 མཇུག་པའི་མན་ངག་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་  
 རྣམ་བཤད་བདེ་བའི་འདོད་འཇོ་ལས།  
 བྱ་ར་སྒྲིན་ནི། བྱ་ར་མ་ཁྱ་མ་བཅད་  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱལ་དཀར། བྱང་བྱལ་དཀར་པོ་  
 མིང་ལྟེ། ལོང་མུན་པས་མཛད་པའི་  
 པོད་དམར་ལས། བྱལ་དཀར་རྟེ་བྱང་  
 བས་འབྱུང་པའི་བྱལ་རྟོག་གོ ཅེས་  
 དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བསྟན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་.....  
 ལག་ལེན་གཅེས་བསྟུས་ལས། བྱ་རམ་

དཀར་སྐྱུག་གཉིས་ཀྱི་བྱར་དཀར་དང་།  
བྱང་བྱལ་དཀར་པ་ཡི་གེ་ནོར་དང་.....  
འབྲུལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བེ་ལྷང་རེ་རལ། རྩེ་གནས་ལ་བསྟོས་  
ནས་བཏགས་པའི་བེ་ནག་ཤིང་གི་གསེབ་  
ཏུ་ལྷང་བུ་ལྟར་རྩེ་བའི་རེ་རལ་གྱི་.....  
མིང་སྟེ། སྐག་པོ་ལྷང་རིགས་བརྟན་  
དར་གྱིས་མཇད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བར་...  
བཀོལ་ལས། རྩེ་བའི་མཇུག་མ་དང་  
འདྲ་བ་བེ་དེའི་ཁྲིད་ཏུ་རྩེ་བ་བེ་རྩེས་...  
རེ་རལ་དང་། ལྷམ་བུའི་ཁྲིད་ཏུ་རྩེ་བ་  
ལྷམ་བུ་རེ་རལ་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

བེ་རྒྱ། སྤང་ཉི་དྲུག་པའི་མིང་ཡིན་པར་  
 སྤང་འབྲེལ་མཁས་པ་གྲུན་ཞུས་མཐུན་.....  
 པར་མཆིས་ནས་དང་། སྤང་སྤྱད་སངས་  
 རྒྱལ་ཁྱེད་མཆིས་མཛད་པའི་མན་ངག་.....  
 རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཅི་སྤྲོད་ཀྱི་བྱུང་བའི་...  
 རྒྱུད་གསུང་པའི་ཡེ་ཤུར། བེ་རྒྱ་ནི་སྤང་  
 ཉི་ལ་རྒྱུ་འཛིན་པ་མཆིས་རུང་། མིང་  
 བེ་རྒྱའི་འབྲེལ་། ཞེས་གསུངས་པས་  
 དཔྱད་པར་བྱའོ།

५३०२।      २५०५०५१४५६

བཏགས་པའི་ཕྱི་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་  
 འབྲུར་བག་ཅན་གྱི་ཆུང་མིང་ལྟེ། ལྷག་  
 ཆང་ལ་རྩ་སྤེལ་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་་་་་་  
 མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་  
 འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་་་་་་  
 གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་ལྷང་ལས།  
 ཕྱི་པའི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་གྱིས།  
 ལྷག་བཞུ་སྤངས་པའི་དྲངས་མའི་་་་་་  
 ལྷགས། བེ་ལུ་འི་ངར་སྤྲུལ་ལྷར་གྱུར་  
 པའི། འབྲུར་བག་ཆུ་ལ་བེ་སྤྲུལ་  
 བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡེ་ལྷག་ག། སེམས་ཅན་སྤྱུམ་མ་གྱི་  
 རས་ཞག་འགའ་ལུས་པའི་ཁོང་གི་བྱ་་་་  
 ག་རུལ་བ་དེའི་མིང་ལྟེ། དེལུ་དམར་  
 དག་བསེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་་་་  
 གྱིས་མཛད་པའི་འི་མེད་སྤེལ་ཤེང་ལས།  
 མན་ངག་གྱུད་དུ་བེ་ལྷག་ཅེས་བྱེར་བ་་་  
 རི། སེམས་ཅན་སྤྱུམ་མ་གྱི་རས་ཞག་  
 འགའ་ལུས་པའི་ཁོང་གི་བྱ་ག་རུལ་་་་་  
 བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡེག་གེ སྤུ་བེའི་བད་རྟིང་པ་ལྟེ།  
 ཁོང་སྟན་པའི་ཕྱི་དམར་ལས། ཡེག་  
 གེ་རི། གཏའ་པ་ཆོས་བཟང་སྤགས་

སྟན་གྱི་དྲང་སྤང་མཁས་པ་རྣམས་གྱིས་་  
 ཡེག་གེ་ཞེས་བཏགས་པ་དང་། ལྷས་  
 སུ་སྤྲངས་འདྲིའི་ཕལ་སྤྲད་དུ་སྤུ་བེ་་་  
 ཞེས་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་དང་།  
 ལྟེ་སྤྲད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་མཛད་་་་  
 པའི་མན་ངག་གྱུད་གྱི་ལྟན་ཐབས་དུས་་  
 མན་འཆི་ཞགས་གཅོད་པའི་རལ་གྱི་་་་  
 ལས། ལྷས་ཀྱན་འབྱུམ་པ་ཆུང་དུས་  
 བག་བག་ལ། དྲང་སྤང་རྣམས་གྱིས་  
 ཡེག་གེའི་མིང་དུ་བཏགས། འབྱུམ་པ་  
 སྤུ་བེ་པས་སྤྲངས་འདྲིར་སྤུ་བེར་་་་་་  
 བཛྲད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡེམ་རྟོལ། མཚུབ་མའི་ཅེ་མ་ལུས་  
 ལྟེང་དུ་འཇུགས་པའམ་དེག་པའི་མིང་་་  
 ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱིས་བསྟན་  
 འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་གྱིས་མཛད་  
 པའི་གྱུད་བཞི་དགའ་འབྲེལ་ལས།  
 ཡེམ་རྟོལ་དང་བེལ་རྟོལ་རི། དམུ་ཆུང་  
 སྤྲུལ་སུ་སྤྲངས་པ་ལ་བཏགས་སྤྲུལ་་་་  
 མཚུབ་མ་སྤྲངས་པའི་ལྟེང་དུ་འཇུགས་་  
 པའི་དོན་དང་། དྲང་ཁོག་མ་གས་  
 བའི་སྤྲུལ་སུ་མཚུབ་མ་ལུས་ལྟེང་དུ་་  
 དེག་པའི་དོན་ལ་འཇུག་ལྟེ། མན་གྱུད་



དུ་ཆུ་ཁི་ལེའུ་ལས། བེམ་རྟལ་ཁྱབ་  
ན་ཐོལ་ཐོལ་ཕྱིད་ཕྱིད་འོང་། ཞེས་  
དང་། བྱང་ཁོག་ཆུ་ཁི་ལེའུ་ལས།  
བེལ་རྟལ་དོགས་ས་ཀུན་ལ་སྒྲུམས་པར་  
རྟེན། གཡས་གཡོན་མདུན་ཁྱབ་སྟོང་  
སྟོང་འདྲར་སྒྲུབ་བཟུམ། སྟོང་སྟོང་ནག་  
མེད་གཙུག་སྟོང་ཆ་མེད་ཡོད། འདྲར་  
སྟོང་བྱང་ན་ནག་ཁྱུ་སྟོང་པ་ཡོད། ཞེས་  
པ་ལྟར་ཤེས་དགོས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་རྒྱུ། ལགས་སྐར་སྟོང་གི་མོར་བྱ་  
ཕྱི་རྒྱུ་ཁི་མིང་སྟེ། ཕོད་གི་སྟོང་དུ་  
བཟུར་ན་ཤིན་དུ་དངས་པ་ཞེས་འགྲུར་  
ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
འཛིན་ཕུན་ཆོགས་གིས་མཛད་པའི་གས་  
རིག་སྒྲར་གི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་  
གསལ་ལས། ཕྱི་རྒྱུ་ཞེས་ལགས་སྐར་  
སྟོང་། བཟུར་ན་ཤིན་དུ་དངས་པ་  
འགྲུར། འདི་ལ་དཀར་མེད་མཐིང་ག་  
ཡི། རིགས་ནི་རྣམ་པར་གསུམ་དུ་  
འདོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕྱི་རྒྱུ་འོད་གི་ཁྱལ་པ། སངས་  
ཁྱུ་སྟོང་སྟོང་སྟོང་གི་ཕྱི་རྒྱུ་པར་

ལ་བཟུས་ནས་བཏགས་པའི་མཚན་ཅན་  
གི་ཆ་གས་ཤིག་སྟེ། ཟུར་མཁར་སྟོང་གས་  
ཁྱལ་པས་མཛད་པའི་ཅ་ཁྱུད་གི་འགྲེལ་  
པ་མེས་པའི་ཞལ་ལུང་ལས། བྱང་པར་  
བྱ་བའི་ཆོག་ནི་སྟོང་གི་སྟོང་ཕྱི་རྒྱུ་འོད་  
གི་ཁྱལ་པ་ཞེས་སྟོང་ཏེ། སྟོང་སྟོང་གས་  
མཐར་ཕྱིན་པའི་སངས་ཁྱུ་སྟོང་ཆས་  
གི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་པའི་རོན་ས་  
རོན་གཅིག་དུ་ཟུར་པས་དབྱེར་མི་བྱེད་  
ཀྱང་། གདུལ་བུའི་སྟོང་རོན་སྟུལ་པའི་  
ཆ་ལུགས་སྟོང་ཆོགས་སྟུ་འཆར་བ་ཞིག་  
ལས། འདིར་རིས་མེད་པའི་འགྲོ་བ་  
རྣམས་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ག་ལ་  
སྟོང་པ་དང་བདེ་བ་དཔག་དུ་མེད་པ་  
སྟོང་པ་ལ་མཚན་སྟོང་གི་སྟོང་མ་ཞེས་པ།  
དེའི་གསུགས་སྟུའི་བྱང་པར་ནི་རིན་པོ་  
ཆེ་ཕྱི་རྒྱུ་ལ་མེད་པ་དང་སྟོང་པ་དང་  
དཀར་པོ་གསུམ་དུ་འབྱུང་བའི་ནང་  
ནས་སྟོང་པ་དེའི་ཁ་དོག་དང་འོད་ཟེར་  
དཔག་དུ་མེད་པ་ལྟར་སྟུའི་རྣམ་པ་སྟོང་  
ཞིང་རྣམ་མཁའ་ལྟར་ཆད་གཞལ་དུ་  
མེད་ལ། དེའི་འོད་ཟེར་རྣམས་འགྲོ་བ་  
གང་ལ་འཕྲིན་པ་ཅན་གིས་ཁྱུ་དང་

འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 བར་ནུས་པས་འདྲ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 མདོག་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 རི། མདོ་བཟུང་བཟུང་པ་ལས། གང་  
 གི་ཆེ་བདག་མ་འོངས་པ་ན་སྒྲ་ན་མེད་  
 པར་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ལྟ་བུ་  
 རྒྱུ་ལྟ་བུ་མདོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་  
 རྒྱས་པ་དེའི་ཆེ་བདག་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པ་  
 ན་ལུས་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་པོ་རྒྱུ་ཅི་  
 འདྲ་བ་དེ་འདྲ་བར་ཕྱི་ནང་གི་ན་བྱ་  
 ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་། སྤྱི་མ་མེད་ལ་  
 འདྲ་གསལ་བ་དང་། ཁོ་ལག་ཡངས་  
 གིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། དཔལ་དང་གཟི་  
 བརྒྱན་འབར་བ་དང་། ལེགས་པར་  
 གནས་པ་དང་། ཉི་མ་དང་སྒྲ་བ་ལས་  
 ལྷག་པའི་འདྲ་ཟེར་གྱི་དྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་  
 ལེགས་པར་བཟུན་པར་གྱུར་ཅིག ཅེས་  
 སྒྲིན་ལམ་བཟུང་པའི་སྒྲིན་འབྲས་ཡང་  
 དག་པར་གྱུ་བ་པ་ལས་བྱང་བའོ།

བོ་དེ། ལེགས་སྒྲུར་སྒྲིང་དུ། ལྟ་བུ་རྒྱ་  
 ལ། དེ་གྱུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་ཀྱི་སྒྲིང་  
 དུ་བསྒྱུར་ན་བུའི་འཆོ་བ་ཞེས་འགྱུར་

བར་སྒྲིགས་སྒྲིན་ལོ་ལྟ་བུ་རིན་ཆེན་བཟུང་  
 གིས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གསར་རྒྱུང་བཟུང་  
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 གྱུར་ཁང་ལས་གསུངས།

བོག་པ། དུན་མེད་དུ་འབྱེལ་བའི་དོན་  
 ཏེ། རྫོགས་ཆེན་པ་བསྒྲུན་འཇིན་རྒྱལ་  
 མཆན་གྱིས་མཇུག་པའི་མདོན་བརྒྱན་  
 ལེགས་བཟུང་གསུང་གི་ལྟ་བུ་ལས།  
 འཁམས་པ་དང་ནི་དུན་པ་ཉམས།  
 བོག་པ་དུན་མེད་བཟུང་བའི་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བོག་རྒྱ། ཁ་ལྟ་དང་། ལྟ་བུ་རྒྱ་  
 ནང་ཁག་རྒྱ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་གཞོན་རྒྱུ་མིང་  
 ལྟེ། དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀྱིས་བསྒྲུན་  
 འཇིན་འཇིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇུག་  
 པའི་རྒྱུད་བཞིའི་བཀའ་འབྱེལ་ལས།  
 བོག་རྒྱ་ནི། ཁ་ལྟ་དང་ལྟ་བུ་རྒྱ་  
 གཞོན་རྒྱུ་ནང་དུ་ཁག་རྒྱ་བའི་དུས་ཀྱི་  
 རྒྱ་ལ་ཟེར་རོ། སྒྲུངས་འདིས་བོག་ཅེས་  
 རྒྱུ་ནང་དུ་ལྟ་ཡོད་པའི་དོན་ནི།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བོད་ཁག་རྒྱ་མ་ལོག་པ། བོད་བུ་  
 དར་མ་སྒྲ་མ་རྒྱུ་ཅིང་རྒྱལ་མ་ཐོན་པ་



ལས་གཏར་བའི་བྱངས་ཁྱག་གི་མིང་།  
 བོང་བོར་ལག་མིག་ཅི་བཟུར།  
 བོང་བྱ་ནག་པོ་ལ་གཉིས་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་.....  
 ལག་མིག་གཡས་པ་ལོག་བརྟུར་རོས་ལ་  
 བརྟུར་བའི་བྱ་མ་དེ་ཉིད་བོང་བྱའི་དྲི་...  
 ཚུའི་ནང་བཙོས་ནས་དུག་བརྟན་དེ་སྤར་  
 བྱ་མའི་ནང་མདོག་ལེར་ཅམ་བསྐྱེད་པས་...  
 པ་ལ་བྱ་ཞེས་གཞུ་ཐོག་སྤྱང་ཐིག་ལས་...  
 གསུངས།  
 བོང་དུག བོང་ང་དཀར་པོ་དང་།  
 དུག་མ་ཉུང་གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་ལྟེ།  
 སྐབས་འགར་བཙན་དུག་གི་མིང་དུ་.....  
 འཇུག་པ་ཡང་མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་...  
 དུ་གོ་བར་བྱའོ།  
 བོང་བ། མེ་རྟོག་དཀར་སྒྱ་འཆར་.....  
 བའི་སྤང་འབྱར་རྟོག་པོ་ཞིག་གི་མིང་...  
 ལྟེ། དེས་རྟོད་དུགས་བྱ་ན་བད་ཀན་  
 སྐྱེས་མ་ཁྱུ་བའི་ནད་ལ་ལན།  
 བོང་མེ། བོང་བ་བསྐྱེད་པའི་མེའི་  
 མིང་ལྟེ། ཀྱང་རྟོད་སྒྲན་སྒྲ་དོན་གྱུ་བ་  
 གྱིས་མཇུང་པའི་རིག་ཐིག་ནེུ་ལེའི་...  
 ཀྱུ་ལ་པའི་ཐལ་སྒྲན་ལག་ལེན་གྱུད་སྤེས་...  
 ལས། བོང་ས་མེ་རྟོག་དཀར་སྒྱ་

འཆར་བའི་སྤང་། ས་དང་འདྲེས་པ་  
 རྟོག་པའི་མིང་ཡིན་ཞིང་། དེ་བསྐྱེད་པས་  
 མེ་ལ་བོང་མེ་ཞེས་གྲགས་པས། ཆ་  
 ངད་སྒྲམས་ཤིང་ཆོས་ཆད་ལེགས་པར་...  
 བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བོད་མེ། རྟེན་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྱལ་  
 རྟེན་མདོག་སྒྲན་པོ་ཅན་གྱི་མིང་།  
 བོད་ཆུ། ལན་ཚུའི་བྱ་བ་ཡོད་པའི་ཆུ་  
 དང་། ཆུ་ཆན་ཡོད་སར་ཆགས་པའི་  
 བྱལ་རྟོག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་...  
 ལྟེ། དར་མ་སྒྲན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་  
 ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་མཇུང་པའི་བྱ་མ་གྱུད་  
 ཀྱི་འབྲེལ་པ་དཀར་གནད་དོན་རྗེའི་.....  
 མདུད་བཀྲོལ་ལས། བོད་ཆུ་ལྟེ་བྱལ་  
 རྟོག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བོལ། ཀྱང་པའི་མཐེ་བོང་ནས་ལོང་  
 ཆོགས་བར་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
 དེུ་དམར་དགོ་བཤེས་བཟུན་འཇིན་...  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུང་པའི་གས་རིག་...  
 སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་...  
 གསལ་ལས། མཐེ་བོང་ཆོགས་ནས་  
 ལོང་ཆོགས་བར། ཆ་ཤས་དེ་ལ་བོལ་  
 ཞེས་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།







ཆིག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཕྱ་  
ལྟར་འདབ་གསོག་དབྱིབས་དོད་ཅིང་།  
ཕྱ་ལ་བཞིན་དུ་མཆེ་ལྟར་ལྟན། དེ་  
གཉིས་དངོས་ནི་མ་ཡིན་པས། ཕྱ་མ་  
ཕྱ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན། ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

བྱ་རྒྱུད་། ཕྱ་བའི་ལས་ལ་མ་འཇུག་  
ཀྱང་དོན་མེད་དུ་རྒྱང་ལག་ཤད་དེ་.....  
བརྒྱུད་པ་དགོས་པའི་རྒྱུད་ནད་ལྟངས་བའི་  
ནམ་འགྱུར་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་.....  
ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་  
ཕྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་.....  
ལས། ཕྱ་བའི་ལས་ལ་མ་འཇུག་ཀྱང་།  
དོན་མེད་རྒྱང་ལག་བརྒྱུད་པ་ལ། ཕྱ་  
རྒྱུད་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ལྟེ། འདི་ཡང་  
རྒྱུད་ནད་ལྟངས་བའི་དྲགས། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱ་རྒྱུད་སྐད་ཅིག་ དུས་ལུན་ཐུང་  
ཅུ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། དེའི་ཆད་བཅི་  
ཐབས་ལ། ཀམ་ངེས་ལོགས་བསྟན་  
འཛིན་གྱིས་མཇུག་པའི་སྐད་བསྟུས་ཞེ་  
ལས། ཕྱ་རྒྱུད་སྐད་ཅིག་ནི་ཕུས་མ་

ལག་པས་བསྐྱར་ནས་སེ་གོལ་རེ་གཏོར་  
པའི་ལུན་ལ་བཤད་པ་དང་། ཡང་ན་  
སེ་གོལ་གྱི་ལུན་ཁོ་ནར་ཡང་བཤད་ལ།  
ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། བྱུངས་  
བརྒྱར་དེ་ལ་བཤད་པར་བྱ། ཞེས་  
གསུངས་པས་བྱུངས་བཅི་བ་ཉིད་ཀྱི་.....  
མཐུས་པར་སེམས་ས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

བྱ་རྒྱུད་ཚུར་བྱ། སྤ་ཡག་གི་མིང་གི་  
ནམ་བྱུངས་སྤེག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་.....  
མཇུག་པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་ཕྱི་མིང་ཆིག་  
ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཕྱ་རྒྱུད་  
ཚུར་བྱ་བྱ་རྒྱུད་བྱ། གཡག་སྤྱང་ལྟག་  
སྤྱང་བྱ་རྒྱུད་བྱ། པ་བ་རེ་སྐྱོན་ཁོ་ཡག་  
པ། གཡའ་ལྟལ་ལྟ་གྱི་སྤྱང་ནམས་ནི།  
སྤ་ཡག་པ་ཡི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱ་ལོབ། ཕྱ་མ་ཕྱིའུ་མིང་གི་ནམ་  
བྱུངས་སྤེག་ལྟེ། གོང་སྐད་པས། ཕྱ་  
ལོབ་ནི་ཕྱ་མ་ཕྱིའུ་མིང་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་དུ་ཡ་  
ལང་སྤྱི་ལོབ་ཀྱི་མིང་དང་ནོར་དོགས་...





ནང་གི་དོན་སྤྲོད་ལུ་གསང་ནམས།  
གསལ་ཞིང་རྫོག་པར་སྟོན་པ་ལ། བྱང་  
ཁོག་ལུ་ཐིག་ཅེས་སུ་བཤད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱང་བྲ། འབྲ་བྱང་པ་དམར་ཁའི་  
བསྟུས་མིང་།

བྱང་རྒྱ། དགས་ནད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་  
གི་མིང་ལྟེ། མ་ཐེར་ལས། བྱང་རྒྱ་  
ཞེས་པ་ནི་གདོང་ལ་དམར་པོ་ཉལ་ཉལ་  
བྱང་པའི་དགས་ནད་ལ་བྱའོ། ཞེས་  
དང་། བཤད་པའི་བྱང་རྒྱ་ནི་ནད་དེའི་  
མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱང་ནག འབྲ་བྱང་པ་ནག་པའི་  
བསྟུས་མིང་།

བྱང་སྒྲན། རི་རབ་ཀྱི་བྱང་ཕྱགས་ཀེ་  
ལ་ཤའི་སྒྲིང་དུ་གནས་པར་གྲགས་པའི་  
སྒྲིང་པའི་མ་མོ་སྟུན་བདུན་གྱི་མིང་ངམ་  
ལྟ་གནས་སུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་གྱི་བྱང་ཤར་  
སུ་ལེ་མཐིང་མཆོར་གནས་པར་གྲགས་  
པའི་མ་གཅིག་དཔལ་ལྡན་ལྟ་མའི་མཆོར་  
མཆོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དཔལ་  
སྒྲངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་མོ་

བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བྱང་སྒྲན་  
ནི། སྟུན་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོས་བྱ་གའི་  
ཐབ་དུ་སྟུན་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དུལ་གྱི་  
ཐིག་པ་མའི་ནང་སང་བ་ལས་སྐྱེས་པའི་  
སྒྲིང་པའི་མ་མོ་སྟུན་བདུན་དུ་གྲགས་པ་  
དེ་གཙོ་ཆེར་རི་རབ་དང་ཉེ་པའི་བྱང་  
ཕྱགས་ཀེ་ལ་ཤའི་སྒྲིང་དུ་གནས་ཤིང་  
སྐྱེ་འབྱའི་སྐྱག་ལ་ལྷངས་སྟུང་པ་དེའི་  
མིང་ངམ་ཡང་ན་འཕགས་མ་ཀུན་དུ་  
བཟང་མའི་ཕྱགས་ཀྱི་སྟུལ་པ་དཔལ་  
ལྡན་ལྟ་མོ་རི་མ་ཉི་ཞེས་སུམ་ཅུ་ཅ་  
གསུམ་གནས་ཀྱི་བྱང་ཤར་ཕྱགས་སུ་སྐྱ་  
ལེ་མཐིང་གི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་མོར་ལྷངས་  
འདུའི་ཤིང་ལ་བརྟེན་ནས་སྟུན་མའི་  
གཟུགས་སུ་སྟུལ་ནས་གནས་པ་དེའི་  
མཆོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱང་གཡག་མདེལ་འབྲིན། མན་  
གྱི་ཁྲངས་བཤད་དམ་བྱེད་ལས་ལ་  
བསྟུས་ནས་བདགས་པའི་བྱ་མོད་སྟག་  
པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
མཛོན་རྟོགས་ལས། སྟུན་དུས་བྱང་  
གཡག་མདེལ་འབྲིན་པས། བྱང་གཡག་  
མདེལ་འབྲིན་དེ་ནས་བཤད། ཅེས་



གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱང་སེམས་དཀར་པོ། སྤྱི་པའི་  
ཁམས་དཀར་པོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཤིག་ཏུ། རྒྱལ་ཆེན་པ་བཟུན་འཇིན་  
ཀྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་.....  
བཛྲེད་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྗེ་མིག་  
ལས། ཐིག་ལེ་ས་པོན་བྱང་སེམས་  
དཀར། དབང་པོ་འགྲོ་དང་ཁམས་  
དཀར་པོ། རྒྱ་གྲ་སྤྱི་པའི་ཁྲ་བའི་  
མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱང་སེམས་དཀར་དམར། སྤྱི་  
པ་དང་བྱང་མེད་གཉིས་ཀྱི་ཁམས་དཀར་  
དམར་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏུ།  
དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཇིན་  
འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་  
རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། བྱང་  
སེམས་དཀར་དམར་ནི་ཕྱ་ཕྱེད་ཁམས་  
དཀར་དམར་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཡིན་ཞིང་།  
དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་བྱང་སེམས་ཞེ་ན། བྱང་  
རྒྱལ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་བསྐྱེད་པའི་  
གཞི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི་དལ་བརྒྱད་འབྱུར་  
བརྒྱ་ཆངས་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་  
མ་ཐོབ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། མི་ལུས་ཐོབ་

མ་ཐོབ་ནི་ཕ་མའི་ཁམས་དཀར་དམར་  
གཉིས་ཀྱི་ས་པོན་ལ་རག་ལས་པས་དེ་  
ལྟར་བརྟགས་པའོ། གཞན་ཡང་མངོ་  
ཐགས་ཀྱི་སྒྲ་བས་སུ་འཆད་ཚུལ་མི་འདྲ་  
བ་ཡང་ཡོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

བྱང་སྤྱི་མས་གདོན། གཞན་གྱིས་  
དམའ་པ་དང་མཐུ་བརྒྱབ་པ་ལས་བྱང་  
བར་གྲགས་པའི་གདོན་ནད་ཀྱི་མིང་ཏུ།  
བཟླ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
དཀར་འགྲེལ་ལས། བྱང་སྤྱི་མས་གདོན་  
ནི། རང་ལ་དམའ་པ་དང་མཐུ་གཏོང་  
མཁན་ལ་བྱང་མ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེས་  
གནོད་པ་གཏོང་བའི་ནད་ལ་བྱང་.....  
སྤྱི་མས་ཀྱི་གདོན་ཞེས་ཟེར་རོ། ཞེས་  
དང་། ཁ་ཆེ་པཎ་ཆེན་སྐ་བ་མངོན་  
པ་དགའ་བས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
བརྒྱད་པའི་འགྲེལ་པ་སྐ་ཟེར་ལས། མི་  
ནི་བྱང་སྤྱི་མས་ཟིན་པའི་རྟགས། ཤིང་  
དང་པོང་བ་སྐགས་སྐགས་ཤིང་། ཆལ་  
པ་རྒྱན་ཏེ་འགྲོ་བ་དང་། གཅེར་བུར་  
རྒྱག་ཅིང་འཇིགས་བག་དུ། ལྟ་ལ་རྩ་  
ཡིས་རྒྱན་དུ་བྱེད། དུར་ཁྲིད་གནས་ནི་

ལྷོང་པ་དང་། སྤང་བར་ཤིང་གཅིག་  
བསྟེན་པ་དང་། ཏིལ་ཟས་ཤ་དང་ཆང་  
ལ་ནི། ཏྲག་དུ་མིག་ནི་ཆགས་པ་དང་།  
ཆིག་རུབ་དེ་ནི་སྤྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱད་མདངས། བྱད་ཅེས་མིའི་གདོང་  
དཔྱིབས་དང་། མདངས་ཞེས་དཀར་  
དམར་གྱི་བཀྲག་གམ་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་སྤྲོ་  
བསྟེན་པའོ།

བྱི་ཀྱ། སྒྲིག་སྤྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཤིག་ཏེ། རྫོགས་ཆེན་པ་བསྟན་འཛིན་  
ཀྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་.....  
བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག་  
ལས། བྱི་ཀྱ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་སྤྱི་མིང་།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱི་ཏང་ག་ ལེགས་སྤྱི་སྒྲིག་དུ་བེ་རྩ་  
ག་ དེ་བྱར་ཆག་པ་ཏེ། བོད་ཀྱི་སྒྲིག་  
དུ་བསྐྱར་ན་སྤྱི་བྱ་འཛམས་ཞེས་.....  
འགྱུར་བར་དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་...  
བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ ཀྱས་གྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞེད་དཀར་ འབྲེལ་...  
ལས་གསུངས།

བྱི་བྱར་སྤྱི། གཟུགས་མ་བྱི་བྱར་གྱི་

སྤྱི་ལ་ཐེར་ཏེ། རྫོང་བྱར་མཁར་བའི་རིན་  
ཆེན་རིལ་ནག་ཆེན་མའི་སྤྱིར་ཆད་.....  
སྤྲུལ། བྱི་བྱར་ཏེ་གཟུགས་མའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱི་བྱར། ཁང་བྱིབྱའི་བྱར་གྱི་མིང་ཏེ།  
ལྷོ་བྲག་ལྷ་ལུང་མཁན་པོ་ཀམ་བསམ་...  
འགྱུབ་གྱིས་མཛད་པའི་སྤངས་པ་རྣག་...  
འགྱུག་གི་གདམས་པ་ལས། བྱི་བྱར་  
དང་བྱི་བྱར་ནི། རིམ་བཞིན་བྱིམ་བྱ་དེ་  
མ་དང་། ཁང་བྱིབྱ་གཉིས་ཀྱི་བྱར་ལ་  
ཐེར་བས་འགའ་ཞིག་གིས་བྱ་རིགས་...  
ལྱེད་བྱར་དང་། བྱི་བའི་བྱར་ལ་རྩས་  
བཟུང་བར་མཆིས་ཀྱང་དེ་ནི་མ་ཡིན་...  
ན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱི་བེ། ཤིང་ལས་བཅོས་པའི་མ་ཆས་  
འཁྱར་དགྱིས་ཤིག་གི་མིང་ཏེ། བང་  
གསེས་སུ་དབྱེ་ན་རྒྱན་ཆད་ཁ་འཛིན་གྱི་  
བྱི་བེ་དང་། མདེུ་དབྱང་བའི་བྱི་བེ།  
རྒྱ་བྱིམ་བཅའ་བའི་བྱི་བེ། ཆིགས་མལ་  
བཅའ་བའི་བྱི་བེ་བཅས་རིགས་བཞི་...  
མཆིས་ཤིང་ཞིབ་པར་རྟོག་འདོད་ན་ཆ་  
ལག་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཨ་གུལ་ལག་ལེན་...  
དམར་བྱིད་མིག་ཆུང་ནང་དུ་གཟིམ་ཤིག་



བྱི་བཟུང་། བྱེད་ལས་ལ་བརྟུན་ནས་  
བཏགས་པའི་སྤྱི་བཟུང་གི་མིང་ལྟེ།  
ཐུམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་བྱི་  
ཁུད་གྱི་འགྲེལ་པ་ལག་ལེན་གསལ་བྱེད་  
ལས། བྱི་བཟུང་ངམ་བྱི་འཛིན་པ་ནི་  
སྤྱི་མས་བྱི་བ་འཛིན་པ་ལས་བཏགས་་་་  
པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱི་ལ། ཐུམ་བུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཤིག་ལྟེ། རིན་སྒྲུངས་པ་ངག་དབང་  
འཛིགས་མེད་གྲགས་པས་མཛད་པའི་་་  
མཛན་བཛྲོད་མཁས་པའི་རྣ་ཁུན་ལས།  
བྱི་ལ་བྱི་བ་ཐུམ་བུའོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

བྱི་ས་ཤར་བལྟས། བྱི་བ་གནས་  
པའི་ཆང་གི་སྒོ་ཤར་ངོས་སུ་བལྟས་་་་  
པའི་མདུན་དུ་སྒྲུངས་པའི་སའི་ཕུང་་་་  
པའི་མིང་ངོ་།

བྱིང་བ། མི་གསལ་བའམ་མི་མཛན་  
པའི་དོན་དེ། གཏུལ་པ་ཆོས་བཟང་གི་  
དབུས་མཐའ་ལས། བྱིང་བ་ནི་སར་  
མའི་འོག་དུ་རྩ་མི་མཛན་པའམ་མི་་་་་  
གསལ་བ་ལ་བྱིང་བའོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟ་བུས་ཀྱང་མཛན་རུས་པའོ།

བྱིང་བྱིང་བུ་ལ། དབྱིབས་ལ་བརྟུན་  
ནས་བཏགས་པའི་འབྲུ་ཤོ་མ་རྒྱུ་ལག་  
དང་། ཨ་ཙོ་སྒྲལ་ལེབ་ཀྱང་བེར་བ་  
དེའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བྱ་  
འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་ཁུད་བཞིའི་་་་་  
དཀར་འགྲེལ་ལས། བྱིང་བྱིང་བུ་ལ་  
ནི། དབུས་པས་ཤོ་མ་རྒྱུ་ལག་དང་།  
ཁམས་པས་ཨ་ཙོ་སྒྲལ་ལེབ་ཅེས་བེར་་་  
བའི་དབྱར་དུས་ལམ་གྱི་འགྲུམ་དང་་་་་  
ཞིང་ནང་གནས་པའི་འབྲུ་ནག་པོ་ལུས་་  
ཆེ་ཞིང་རྒྱང་ལག་ཕྱ་བ། རྣམ་མཁར་  
ཕྱན་ཅམ་འཕུར་རུས་པ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ།  
དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་བྱིང་བྱིང་བུ་ལ་ཞེས་་་་  
བཛྲོད་དམ་སྦྲུམ་ན། འབྲུ་དེའི་ལུས་ཆེ་  
ཞིང་རྒྱང་ལག་རྣམས་ཤིན་དུ་རྩུང་བས་་  
ལུས་འོག་ནས་རྒྱང་ལག་རྣམས་མི་་་་་  
མཛན་པ་བྱིང་བར་གྱུར་པ་དང་། བུ་  
ལ་ཞེས་བེར་གྱི་བད་ཡིན་པས་དེའི་ལུས་  
ལ་བེར་གྱོན་པ་ལྟར་གྱི་ལུས་གྲུ་བཞི་་་  
ལྟམ་མེར་ཡོད་པའི་ཕྱིར་བྱིང་བྱིང་བུ་ལ་  
ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

བྱིན་གཞུག བྱིང་པའི་དྲིག་པ་ཡོད་

མེད་མཚམས་ནས་གསུང་བ་རྒྱུ་ཉིད་ཀྱི་  
མཚུངས་གང་གྱེན་དུ་གཞུགས་པའི་སར་...  
ཕྱིན་ཉིད་གཞུགས་དུ་ཡོད་པའི་མཁའ་མ་  
དང་འབྲེལ་པའི་གཏུར་ཅུ་གཉིས་ཀྱི་...  
མིང་།

བྱིབྱ་ལེབ། ཡ་ལང་སྤྱི་ལེབ་ཀྱི་མིང་གི་  
ནམ་གངས་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ཡང་བྱ་  
མ་ཕྱིའི་མིང་གི་ནམ་གངས་སུ་བྱ་ལེབ་  
ཅས་མཆིས་པས་མ་ནོར་བ་དགོས་ཏེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་...  
གཅེས་བསྟུས་ཀྱན་གསལ་སྤང་མཛོད་...  
ལས། བྱ་ལེབ་ཕྱིའི་ལེབ་བྱ་མ་ཕྱིའི་  
དང་། ཡ་ལང་སྤྱི་ལེབ་ནོར་བ་མི་  
འདུག་གས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱིས་པ་ཁ་ལང་བ། ལྷའི་ལྷང་  
དུ་འབྱུང་བ་ཞིབ་མར་འབྱུང་བའི་བྱིས་  
པའི་ཁ་ནད་ཀྱི་མིང་ཏེ། ཀྱང་སྤྱལ་ཡོན་  
ཏན་ཀྱི་མཆོས་མཛད་པའི་ཕྱིན་ཉིད་...  
གཅེས་བསྟུས་ལས། བྱིས་པའི་ཁ་ལྷུང་  
འབྱུང་བུ་དཀར་ཅུང་ཉུང་འབྱུང་ཅམ་...  
བྱིས་གང་། ཆད་པ་ཆེ། བྱེ་བ་འགྲུ་  
ན་ཁ་ཆའི་ནད་དམ་ཁ་ལང་བ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཅུ་གཉིས།  
བྱིས་པ་ལ་འཆེ་བའི་གདོན་སྒྲམ་བྱེད་...  
སྒྲམ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བསྟུས་མིང་ཏེ།  
སྒྲམ་ཟེར་ལས། སྒྲམ་ནི་སྒྲམ་བྱེད་བསྟུང་  
བའི་ཕྱིར། གདོན་ནི་སྒྲམ་བྱའི་གཟུགས་  
ཅན་ལ། བྱེད་མེད་ཀྱི་ནི་གཟུགས་ཅན་  
བདུན། ལྷ་ཆེན་བྱིས་ནི་སྤྱལ་པ་ཡིན།  
སྒྲམ་ས་བྱེད་ ༡ ས་ག་ ༢ ལྷག་གདོང་ ༣  
དང་། བྱི་གདོང་ ༤ ཡི་དྲགས་ ༥ ཞེས་  
བྱ་དང་། ཞེས་སྒྲམ་སྒྲམ་པའི་གཟུང་  
ཅན་དང་། བྱ་གདོང་ ༦ སྤྱལ་མ་ ༧  
གང་བ་ཡིས། སྤྱལ་མ་ལྷང་མ་ ༨ ལྷས་  
སྤྱལ་མ་ ༩ དེ་བཞིན་བཞིན་བྱི་ཀྱན་  
ཅན་མ་ ༡༠ ནམ་གུ་ ༡༡ ནམ་གུ་སྒྲམ་  
མ་ ༡༢ ཡིས། གདོན་ནི་ནམ་པ་བཅུ་  
གཉིས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱེ་མ་རྟེན་གཙོད། རྟོ་དམར་སྤྱག་  
གཡའ་མའི་དབྱིབས་ཁྲག་ག་བཅོས་པ་  
དང་ཕྱྱགས་འདྲ་བ་ཞིག་གི་མིང་།

བྱེ་རུ། འབྱུང་ཁུངས་སམ་དབྱིབས་ལ་  
བསྟུས་ནས་བཏགས་པའི་མིང་རིན་ཆེན་  
བྱེ་རུའི་ཏེ། མཁས་གྲུབ་ཀྱིས་ཆགས་



མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་རིན་ཆེན་བརྟག་...  
 ཐབས་འཁུལ་བུལ་མེ་ལོང་ལས། རིན་  
 ཆེན་བྱེ་རུ་རྒྱ་མཚའི་བྱེ་སྤྱིང་དུ། རྟ་  
 བའི་རུ་ལྟར་ཡལ་ག་ཕྱེ་འགྱུར་བས།  
 དེ་ཕྱིར་བྱེ་རུ་ཞེས་སྟེ་བཤད་པ་ལྟེ།  
 གཞན་དུ་བྱེ་རུ་བྱེ་རུ་ཞེས་ཀྱང་འཛིན།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐེའུ་ཐུར་པ། ལྷན་དུས་སྤང་དུ་  
 འབྱུང་བའི་འབྱུ་ནམ་མཁར་འཕུར་ཆོ་...  
 ཆག་ཆག་ཅེས་གསོག་སྟེ་འབྱུན་པ།  
 ཡལ་སྐད་དུ་ཆག་པ་འབྱུ་དང་། ཞ་  
 ཆག་ཆག་པ་ཡང་ཟེར་ལ། གཤམ་མིང་  
 དུ་ཐུང་ཕྱག་ཀྱང་ཟེར་བ་ ཞིག་གི་མིང་...  
 དུ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། ཐེའུ་ཆུང་སྟེ་  
 མདོག་དམར་སྟེག་གསོག་པ་བསྟུང་པ་...  
 རིན་དུ་སྟུར་བས། འཕུར་ཆོ་ལུར་སྟེ་  
 ཆོ་བའི་ཅ་གའི་བྱེ་བྱག་ཅིག་གི་མིང་དུ་  
 བཞེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་ངས་...  
 དཔུང་པར་བྱོལ།

ཐུ་ཐུ་སྟེ་ལི། ལེགས་སྟུར་གྱི་སྐད་གྱི་  
 མཁན་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་རྟེན་ལྟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྟུར་ན། ཆངས་པའི་  
 དུང་མ་ཞེས་འགྱུར་བར་དེའུ་དམར་.....

དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྟེ་ལྟེང་ལས་  
 གསུངས།

བྲག་དར་ཡ་ཀན། འབྱུང་ཁྱེད་ས་དང་  
 ཐེད་ལས་ལ་བསྟེས་ནས་བརྟགས་པའི་...  
 བྲག་ལུན་གྱི་གཤམ་མིང་ཞིག་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་...  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། སྤྱིད་པའི་བྱང་སེམས་དམར་པོ་  
 དང་། ལྷ་མའི་མངལ་ཁྱག་རིན་ཆེན་  
 བུད། བྲག་གི་ཁྱག་དང་བྲག་དར་  
 ཀན། སྤྱིད་པའི་ཁམས་དམར་འབྱུང་  
 བའི་ཁྱག་ ཁམས་ལུང་བུད་སྟན་བྲག་  
 རྟ། ས་སྟེང་ནད་འཛམས་བྲག་བདུད་  
 ཅི། མཆིན་མཁྱིས་ནད་སེལ་མཆིན་  
 པའི་ཅི། ཁྱག་འདྲ་བྲག་གི་རུ་དི་ར།  
 ཁྱག་དར་ཀན་རྣམས་བྲག་ལུན་གྱི། གཤམ་  
 པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྲག་ཆུངས། བྲག་ན་གནས་པའི་  
 ཅངས་པ་སྟེ་ཅངས་པ་ཁ་རལ་གྱི་མིང་...  
 གི་རྣམ་གྲངས་རྟེན།

བྲག་ལྷན་རིགས་ལྷ། གསེར་སྐྱེས་  
 འཕྲུང་ཁྲུངས་ལྷན་པའི་བྲག་སྐྱེས་ནས་  
 ལྷན་དུ་ཕྱིར་འཇག་པའི་ཁྲུ་བ་དེ་ལ་...  
 བྲག་ལྷན་ཞེས་ཟེར་དེ། ཡན་ལག་བརྒྱད་  
 པ་ལས། སྐྱེས་ཀ་ཚད་པས་གདུང་བྲག་  
 ལ། གསེར་སྐྱེས་འཕྲུང་ཁྲུངས་དུག་  
 གིས་བཅུད། རྒྱ་སྐྱེས་ཁྲུ་བ་ལྟར་  
 འཇག་གང་། དེ་ལ་བྲག་ལྷན་ཞེས་སྐྱ་  
 བཞད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 དེ་དག་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འདྲིན་ཆུ་...  
 ཡང་དེ་ཉིད་ལས། གསེར་དང་དངུལ་  
 དང་བྲངས་ལྷགས་ཚན་མ་ལྟ། ཞ་ཉེ་  
 དང་ནི་རྣམ་པ་དུག་རྣམས་ཀྱིས། ཁམས་  
 རྣམས་ལ་ནི་རང་རང་ཁྲུ་བ་འཇག་ཅེས་  
 དང་། དེ་དག་གི་ཡན་རྒྱས་ནི། ཡོང་  
 སྐྱན་པས་པོད་དམར་ལས། གསེར་ལྷན་  
 དམར་སེར་མངར་ཁ་ཚེ་རིང་གསེས།  
 དངུལ་ལྷན་མདོག་དཀར་ཁ་མངར་...  
 མཛེ་ནད་འཛམས། བྲངས་ལྷན་དམར་  
 ལྷང་ལན་ཚ་རྣག་ཁྲག་སྐྱེས་ལ། ལྷགས་  
 ལྷན་མདོག་ནག་བ་གཅིན་མཆིན་ནད་...  
 སེལ། ཞ་ཉེ་ཁ་དོག་དྲི་རྩ་དེ་ལས་  
 དམན། ཞེས། བི་ཇི་སྐྱན་གཞོན་པས།

བྲག་ལྷན་རིགས་ལྷན་མདོག་དང་། རྩ་  
 རྒྱས་པ། ལྷ་རྩེས་བཅས་བཞད་པ་བྱ་  
 བ་ལ། གསེར་ལས་ཕྱང་བའི་བྲག་ལྷན་  
 ཁ་དོག་དམར་སེར། རྩ་མངར་ཁ།  
 རྒྱས་པ་བསེལ་སྐྱེས། བད་རྒྱུང་མཁྱིས་  
 སེལ། དངུལ་ལས་ཕྱང་བ་ཁ་དོག་  
 དཀར་པོ། རྩ་ཁ་མངར། རྒྱས་པ་  
 བསེལ་སྐྱེས། བད་རྒྱ་སེར་སེལ། བྲངས་  
 ལས་ཕྱང་བ་ཁ་དོག་མ་ཕྱིར་མཁྱིན་པ་...  
 འདྲ་བ། རྩ་ཁ་ཚ། རྒྱས་པ་བསེལ་  
 ཡང་། བད་བད་མཁྱིས་སེལ། ལྷགས་  
 ལས་ཕྱང་བ་ནི་ཁ་དོག་ནག་པོ། རྩ་ཁ་  
 ཞིང་རྒྱུང་བད་ལན་ཚ་བ། རྒྱས་པ་ཚ་  
 ལ་རྩོ། བད་བད་ཀན་སེལ། ཞ་  
 ཉེ་དཀར་ནག་རང་རང་གི་མདོག་དང་  
 མཚུངས་ལ། རྩ་རྒྱས་བྱེད་ལས་ལྷགས་  
 ལས་རྒྱུང་དམན་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་ལས་འདིར་བྲག་ལྷན་རིགས་ལྷ་...  
 འདྲིན་སྐྱེས་ཚན་མ་ལྟ་ཞེས་གསུངས་...  
 བྲག་གམ་ཞ་ཉེ་དཀར་པོའི་མིང་ཡིན་...  
 པས་དེ་དང་ཞ་ཉེ་གཅིག་དུ་བྱས་པ་...  
 བཅས་ལྷོ། གཞན་ཡང་དེང་སྐྱེས་  
 འགའ་ཞིག་གིས་བྲག་ལྷན་ནི་བྲག་ལ་...



གནས་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་གི་བྱན་ལ་...  
 རྩིས་འཛིན་པར་མཆིས་ཀྱང་ཡང་མ་...  
 དག་པར་མཛོན་ཏེ། གོང་སྒྲན་པས་  
 གྲོང་དམར་ལས། བྲག་ལྷན་རིན་ཆེན་  
 ལ་ལྷན་བྲག་རི་ལས། བཅུད་ཉིད་ལྷན་  
 ཏུ་བབས་པས་བྲག་ལྷན་བཟོད། འགའ་  
 ཞིག་བྲག་བའི་བྱན་ཏུ་འདོད་ན་ཡང་།  
 མ་བརྟག་བབ་ཅོལ་སྒྲན་སྤྱལ་གཏམ་...  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྲང་སྐས་ཆེ་ཆུང་། བྲང་གཞུང་  
 དཀར་ནག་མཆམས་ནས་བྱེན་ཏུ་ཆོན་...  
 གང་གཞུལ་བའི་གནས་དེར་བྲང་སྐས་...  
 ཆེ་བ་དང་། དེ་ནས་སྤར་ཡང་ཆོན་  
 གང་གཞུལ་བའི་གནས་དེར་བྲང་སྐས་...  
 ཆུང་བ་ཞེས་ཟེར་ཏེ། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟླ་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། བྲང་སྐས་ཆེ་ཆུང་  
 བྱི། དཀར་ནག་མཆམས་ནས་བྱེན་ཆོན་  
 གང་དང་། དེ་ནས་སྤར་བྱེན་ཆོན་གང་  
 གཞུལ་བའི་གནས་དེར་མས་ནས་རིམ་...  
 བཞིན་བྲང་སྐས་ཆེ་བ་དང་ཆུང་བ་ཟེར་  
 ཏེ་སྐབས་འགར་རྒྱ་སྐས་གོང་འོག་ཡང་

ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བྲང་སྐད། ལྷམ་གྱི་མཐིལ་ཏུ་གཡོགས་  
 པའི་ཀོ་པགས་རྫིང་པར་བྱུར་ནས་...  
 བརྩལ་བའི་ལྷམ་ཀྱང་གྱི་མིང་གཞན།  
 བྲང་ཚོད། ཚོད་ཅེས་སྐབས་འདིར་  
 བད་རྒྱས་སྤྱི་བ་ཆ་བའི་དོན་ཏུ་འཇུག་...  
 པས་བྲང་ནད་ཆ་བ་དང་བཟོངས་པའི་  
 བྱིས་པའི་ནད་གྱི་མིང་།  
 བྲང་ནད། ཅ་ནད་ཅུ་སེར་གྲམས་པ་  
 ལས་བྱུང་བའི་བྱིས་པའི་འདར་ནད་གྱི་  
 མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟླ་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་གས་རིག་སྤར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉིར་...  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། བྲང་ནད་  
 བྱིས་པའི་ཅ་ནད་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། གོང་སྒྲན་དཀོན་ཅོག་  
 བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
 ལས། བྱིས་པའི་བྲང་ནད་མི། བྲང་  
 ལ་པོག་པའི་ནད་ཏུ་བཤད་པར་མ་ཡིན་  
 ཞིང་། བད་ཐོག་མར་པོག་ཏུས་བྲང་  
 དང་རོ་རྟོད་ཏུ་སྤངས་པ་འབྱུང་བའི་...  
 བྱིས་བྲང་ནད་ཅེས་བཤད་པ་ལྟེ། རོ་  
 པོ་མི་ཅ་ནད་ཅུ་སེར་གྲམས་པ་ལས་...

བྱང་པའི་ནད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

བྱང་ཞོལ། བྱང་གི་ཞོལ་ཏེ་བྱང་གི་  
སྐད་ཀྱི་མིང་།

བྱང་གཡུང་། བྱང་ནད་ཀྱང་ཟེར་བའི་  
ཕྱས་པའི་ཅ་སྤྱད་ཀྱི་ནད་གྲང་བ་ཤས་...  
ཆེ་ཞིང་ནད་ཀྱས་བུལ་ལ་ཉེན་ཚུང་བ་...  
ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡན་ཏན་  
ཀྱང་ལས། བྱང་གཡུང་གྲང་བ་དབྱུར་  
བདེ་ཉད་ཉྱད་མང་། ཁ་འཇུག་མི་ཤེས་  
མཛིང་རངས་རྩ་སྤྱད་གྱུང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱམ་ཟེ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་ཏུ་བཞེད་  
པ་ཞིག་དང་། ཞང་ཞུང་གི་སྐད་ཏུ་  
བཞེད་པ་ཞིག་གཉིས་མཆིས་ཏེ། སྤྱིར་  
སྟན་ལ་ཚུ་བ་རིན་ཆེན་བཟླ་ཤེས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་གསར་རྟོང་བརྟའི་ཁྱད་པར་  
སྟན་པ་ལེགས་པར་བཤད་པ་ལི་ཤིན་...  
གྱུར་ཁང་ལས། བྱམ་ཏེ་ཞེས་པ་  
ཆངས་པ་ལས་བྱང་བ་ལྟེ་ཟུར་ཆག་...  
པས་བྱམ་ཟེ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། ཀམ་ངག་དབང་ཡན་ཏན་ཀྱི་  
མཆིས་མཛད་པའི་ཤེས་བྱ་ཀྱན་ཁྱབ་...

མཛད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལས། བྱམ་ཟེ་ཞང་  
ཞུང་གི་བརྟེ་ལྟེ་མོད་སྐད་ངེས་ཆིག་...  
བཤད་པར་དཀར་བ་འདི་རིགས་ཀྱི་...  
དཀར་ནག་གི་སྐད་ཟུར་ཆག་པ་དང་།  
ཡུལ་གཞན་གྱི་བརྟེ་དང་འདྲེས་པ་མང་...  
དུ་ཡོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པས་སྐད་  
དབྱེད་ལྟན་དག་གིས་དབྱེད་ཅིག

བྱི་རྩ་རྩི། ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་ཀམ་ཀ་  
རི་རིགས་དཀར་སྤྱག་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གུལ་...  
སྤྱག་པོ་ག་བྱ་ཟེར་བ་དེའི་མིང་གི་རྣམ་...  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། མོད་ཀྱི་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་  
ན། ཆེ་ལྟན་མ་ཞེས་འགྱུར་བར་དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་...  
ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཕྱི་མེད་ཤེལ་...  
ཕྱིང་ལས་གསུངས་ཤིང་། གཞན་ཏུ་ཕྱི་  
ཏ་རྩི་དང་། ཕྱི་ཏ་རྩི་ཞེས་ཕྱིས་པའང་  
མཆིས་པས་དོན་གཅིག་པར་མཛོན་ནོ།

བྱུན། ཕྱི་ཆེན་གྱི་གཤམ་མིང་ཞིག་ལྟེ།  
མོད་མཁས་པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་...  
ཀུལ་གྱིས་མཛད་པའི་གཤམ་མིང་གསལ་...  
སྟན་ཤེལ་དཀར་མེ་ལྔ་ལས། བྱན་ནི་  
ཕྱི་ཆེན་གྱི་གཤམ་མིང་རྩ་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།



སྒྲ་གཉན། སྒྲ་མའི་ནད་གཞི་མ་ཞི་  
 བའི་ཁར་ཕྱི་མ་ནད་གཞན་ཞིག་སྒྲ་མ་  
 ཕྱང་བའི་མིང་སྟེ། ཀྱང་རྒྱང་སྒྲ་སྒྲ་  
 རྟོན་གྱུ་བ་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྒྲ་ཕྱར་ནད་  
 སྒྲ་དང་སྒྲ་གཉན་ནད་ཀྱི་བཅས་ཐབས་  
 ཡན་བདེའི་སྒྲིང་པ་ལས། སྒྲ་གཉན་  
 ཞེས། སྒྲ་ཞེས་སྒྲ་གི་མིང་དང་།  
 གཉན་ཞེས་ཉེན་ཆེ་བའི་རྟོན་ཏེ། དཔེར་  
 བ། སྒྲ་རྒྱང་ནད་སྒྲ་ཕྱ་མ་ཞི་བའི་  
 ཁར། ཕྱིས་མཁྱིས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཕྱང་  
 བ་གས་དཀར་ཞིང་སྒྲ་ཕྱི་ཆེ་སྒྲ་ལ་  
 ཉེན་འཕྱང་བའི་རྟོན་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་  
 རྒྱང་གསེས་སྒྲ་དབྱེ་བ་ལྷགས་པ་དང་།  
 ལྷག་པ། འདྲེས་པ་བཅས་གསུམ་དུ་

ལྟང་རྩོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།  
 སྤྱི་བཅོལ། བད་ཀྱིས་རིག་པ་ཚེ་མ་  
 ཟིན་པར་གཏམ་བཟུང་བྱ་ཆོག་པ་བཟོ་བ་ལྟར་  
 ཅུལ་དུ་སྤྱི་བཟོ་བའི་དོན་ཏེ། གོང་སྤྱན་  
 དཀོན་ཅན་པདྨེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 སྤྱི་དམར་ལས། སྤྱི་བཅོལ་ཞེས།  
 སྤྱི་ནི་སྤྱག་གི་མིང་དང་། བཅོལ་ནི་  
 རལ་བའི་དོན་ཡིན་ན་ཡང་འདྲིར་བད་  
 ཀྱིས་སྤྱག་ལ་འཛིག་པ་བྱང་བའི་དྲགས་  
 སུ་འཛང་བཅོལ་བ་ལྟར་གཏམ་བཟུང་བྱ་  
 ཆོག་པ་བཟོ་བ་ཅུལ་དུ་སྤྱི་བཟོ་བའི་དོན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།

སྤྱི་གནས། སྤྱི་ཚེ་གནས་པའི་རྟེན་  
 ཁམས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་ལྟར་  
 རྟེན་བཞེན་ལུས་ཀྱི་གནས་གཅིག་ནས་  
 གཅིག་དུ་འཕྲོ་བའི་ཐིག་ལེའི་རྣམ་པ་  
 ཅན་ཞིག་གི་མིང་ཏེ། རྟེན་བཅུག་  
 གཉིས་ལས། བཅོལ་ལེའི་ཆ་ཡི་བདག་  
 རྟེན་ཅན། སྤྱི་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་སུ་  
 འགྱུར། བདྨེ་བ་ཆེན་པོ་ལྟར་ལེའི་  
 གཟུགས། རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་དེ་  
 ཡི་ཆ། ཞེས་དང་། སྤྱི་འབྲུལ་དུ་བ་  
 ལས། བཟུ་དྲག་ཕྱིད་ཕྱིད་ཐིག་ལེ་ཅན།

ཞེས་དང་། ཀམ་པ་རང་བྱང་རྩོ་རྩོས་  
 མཛད་པའི་བཟོ་མ་ བད་དོན་ལས།  
 བྱང་པར་དྲངས་མ་སྤྱི་བཟོ། སྤྱི་ཚེ་  
 བཟོ་ནི་བཟུ་དྲག་ཆ། ཁམས་བཞེན་ལྟར་  
 བ་མཐིན་པར་འབབ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། སྤྱི་གནས་ཀྱི་འཕྲོ་ཆུལ་  
 ནི། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཕྲོ་ལ་ལས།  
 ཐབས་སེམས་རྩོ་རྩོ་དབང་གིས་ནི།  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཁམས་འཕྲོ་བ།  
 ཡར་རྩོ་སྤྱི་འབྱོར་དབང་བུས་ནས།  
 སྤྱིས་པའི་གཞི་དང་བྱང་མཛད་གཞིས།  
 དེ་ཡང་ཆེས་གཅིག་ཀྱང་པ་ཡི། སྤྱི་  
 ཆོགས་དང་པོར་ཡི་གེ་ཨ། དེ་བཞེན་  
 དྲག་ལ་གསུམ་པར་ཨ། བཟུ་པར་  
 མཐིག་མའི་མཆམས་སུ་ཨལ། རྟེན་  
 གཉིས་སྤྱི་ཆོགས་གསུམ་པར་ཨ།  
 རྟེན་གསུམ་ཆོགས་པ་གཉིས་པར་ཨུར།  
 རྟེན་བཞེན་སྤྱི་ཆོགས་དང་པོར་ཡི།  
 རྟེན་ལྟ་དུའི་རྣམ་མཆམས་སུ་ཨུ། རྟེན་  
 དྲག་པ་ལ་ལུས་མར་ཡི། རྟེན་བཟུན་  
 ཡང་བྱར་ཨུ་ཞེས་བྱ། རྟེན་བཟུན་སྤྱི་  
 ཆོགས་གསུམ་པ་རྩི། རྟེན་དྲག་སྤྱི་  
 ཆོགས་གཉིས་པར་ཨུ། གནམ་གང་



སར་ཆིགས་དང་པོར་ལྷ། གནམ་སྤྱང་  
 དང་ནི་ཆེས་གཅིག་མཆམས། ཀླང་  
 པའི་མཐེལ་དུ་ཨི་ཡི་གཟུགས། འདི་  
 དང་ཨི་གི་དུས་ཀྱི་ཆོ། བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་ཀྱི་མགོ་ལུས་ཀྱན། སྤྱབ་ཕྱིར་  
 བྱིན་དུ་གཉན་པ་སྟེ། སྟོ་ལྟན་རྣམས་  
 ཀྱིས་རྟོགས་པར་བྱ། ཞེས་དང་། རྟེ་  
 སྟེ་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་  
 བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་རྩུར་སྟོན་པ་  
 ལས། འདིར་ཁམས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
 སེམས་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཅན་དེ་རྣམས་  
 རང་རང་གི་གནས་དེ་དང་དེའི་སྟེ་མར་  
 རྒྱས་པ་ཐིམ་པ་དང་དེ་ཉིད་དུ་ཁྲིའངས་  
 སྟེ་པ་དང་། ཕྱི་མ་དེ་འགོ་རྩམ་པའི་  
 ཆུལ་གྱིས་རྒྱས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་  
 ཡིན་དེ། དཔེར་ན་ཆེས་ལྷ་ལྷ་བྱ་ལ་  
 བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རིམ་  
 དེ་ཉིད་ཁྲིའང་བུའི་ཆིགས་མཆམས་ཀྱི་  
 ཁམས་ཡིའི་རྣམ་པ་ཅན་དེ་དག་ལ་ཐིམ་  
 བས་ཕྱས་མའི་ཡིའི་གཟུགས་ཅན་ལ་  
 ཁྲིའངས་སྟེ་ཅིང་དཔྱི་རུས་ཀྱི་ཡིའི་  
 གཟུགས་ཅན་ལ་འགོ་རྩམ་པ་འདི་ཁོ་  
 བ་ལྟར་གཞན་རྣམས་ལ་འང་མཆུངས་

པའི་དོན་གྱིས་ས། དེས་ན་རྒྱས་པ་  
 འཕྲོ་བ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཁམས་ཡི་གེའི་  
 གཟུགས་ཅན་དེ་རྣམས་གནས་གཅིག་  
 རྣམས་གཅིག་དུ་འཕྲོ་བ་ནི་མ་ཡིན་དེ།  
 སར་མའི་ཆིགས་ལ་སྟགས་པའི་གནས་  
 སུམ་རུ་ཅ་གཉིས་པ་དེ་རྣམས་སུ་རང་  
 རང་གི་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཁམས་  
 རྣམས་རྟག་པར་གནས་བཞེན་པ་ཡིན་  
 བོ། སྟེས་པའི་ཁམས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
 སེམས་ནི་རྒྱང་མའི་དབང་ལས་འབྱུང་  
 བའི་ཕྱིར་གཡོན་དང་། བྱང་མེད་ཀྱི་  
 བྱང་སེམས་ནི་རྩ་མའི་དབང་གིས་  
 འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ན་གཡས་སྟེགས་རྣམས་  
 ཐོག་མར་རྩམ་པ་ཡིན་གྱི། སྟེས་པ་ལ་  
 དམར་ཆ་དང་བྱང་མེད་ལ་དཀར་ཆའི་  
 གནས་ཆུལ་དེ་ལྟ་བུ་ནི་མེད་དེ། གནས་  
 ཆུལ་དེ་དག་ལལ་ཆེར་ནི་གཏར་སྟེག་  
 བྱེད་པའི་གནས་སུ་མ་བྱུང་བས་སྟེ་  
 གནས་སུ་ཅི་ལྟར་རུང་ཞེ་ན། ཁམས་  
 བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སྟེའི་མིང་གིས་  
 བཏགས་པ་དེ་ཉིད་གང་དུ་གནས་པ་ན་  
 ནི་ཁྲིའང་མེད་ལ། དེ་དག་གི་སྟེ་མ་  
 དང་ཕྱི་མ་སྟེ། ཐིམ་ཁྲིའང་བཏགས་

གསུམ་གྱིས་བཟུས་པའི་ཁྱོན་དེ་དག་.....  
 ཀུན་ལ་སྤྲོ་གནས་ཞེས་སེས་དགོས་པ་...  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་  
 ཡང་གཏར་སྤྲེག་གི་སྐབས་སྤྲོ་གནས་.....  
 བཅི་ཐབས་ནི། རྩེ་བུར་མཁར་  
 བ་མཉམ་ཉིད་རྩེ་སྤྲོ་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། སྤྲོ་གནས་  
 ཞེས་པ་ལུས་ལ་བྱལ་པའི་སྤྲེག་དེ་ལ་  
 སྤང་ན་སྤྲེག་འདྲར་བཅི་ཐབས་བཟུན།  
 ཆེས་གཅིག་པོ་གཡོན་མོ་གཡས་རྒྱུ་.....  
 མཐིལ་གནས། གཉིས་ལ་ལྷང་བུ་  
 གསུམ་ལ་བསྐྱོན་དང་དུ། བཞི་ལ་རྟེན་  
 པ་ལྷ་ལ་ཁ་ཡི་ནང་། དུག་ལ་བྱང་  
 མདུན་བདུན་ལ་རྩེ་བྱལ་བྱེ། བཟུང་  
 ལ་ལག་མཐིལ་དགུ་ལ་མཆིན་པ་འོ།  
 བུ་ལ་རྟེན་པ་བུ་གཅིག་སྤྲོ་ལ་གནས།  
 བུ་གཉིས་པོ་བ་བུ་གསུམ་སྤྲེག་པ་...  
 འོ། བུ་བཞི་སྤྲོ་གོང་བཅོ་ལྷ་ལུས་  
 ཀུན་བྱལ། བུ་དུག་སྤྲོ་ལ་བུ་བདུན་  
 མཐིན་པར་གནས། བཅོ་བཟུང་པོ་  
 དཀྱིལ་བུ་དགུ་ལྷང་བུ་ལ། ཉི་ཤུ་  
 རྒྱུ་དང་ཉི་ཤུ་གཅིག་རྒྱུ་མཐེབ་ཡིན།  
 ཉི་ཤུ་གཉིས་སྤྲེག་གཡོན་ཉི་ཤུ་གསུམ་.....

མཆིན་པར་གནས། ཉི་ཤུ་བཞི་ལག་  
 མཐིལ་ཉི་ཤུ་ལྷ་ལྷ་ཡིན་ནི། ཉི་ཤུ་  
 དུག་ཉི་ཤུ་བདུན་ལུས་མཛར་གནས་ཞེས་  
 གསུངས། ཉི་ཤུ་བཟུང་མཆིན་མ་ཉི་ཤུ་  
 དགུ་མིག་གཉིས་ལ། གནམ་སྤྲོང་ལ་ནི་  
 ལུས་སྤྲོ་བྱལ་པ་ཡིན། དུས་ཚད་དག་  
 ལ་གནས་པའི་སྤྲོ་གནས་ནི། བུ་  
 ལངས་ལྷང་པ་ཉི་ཤུ་མཛང་པ་འོ།  
 ཉི་ཤུ་མཆིན་དང་ལྷ་ལ་པར་གནས་པར་  
 འདྲོད། ཉི་ཤུ་བྱེད་བྱང་ཆིབ་བྱེད་ཡིལ་  
 ལྷ་བ་ལ། ཉི་ཤུ་སྤྲོ་གསུམ་རྒྱལ་  
 རྒྱལ་ལ་གནས། སྤྲོ་ནས་ནམ་ལངས་  
 བར་དུ་ལུས་སྤྲོ་བྱེད། འདི་གནས་ས་  
 རྒྱུ་གཏར་སྤྲེག་དུག་བཅོས་སྤྲོས།  
 དེར་སྤྲེག་སྤྲེག་ན་གུ་གུ་ལ་དུད་པས་.....  
 བདུག་ལང་ལང་བྱུག་ཅིང་སྤྲེགས་ནི་  
 བསྐྱོན་བར་བུ། ལ་ཅུ་དྲེ་ལ་གྱི་གྱི་  
 ལྷ་དུ། འདི་ནི་ཉི་ཤུ་པ་མི་འབྱུང་རྩེ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩེ།  
 སྤྲོ་མའི་གདོན། སྤྲོ་མ་ཞེས་སྐབས་  
 འདིར་གཟུང་ལུ་ལུ་ལུ་མིང་གི་རྒྱུ་.....  
 ལྷངས་སྤྲོ་ལུ་སྤྲོ་མ་ཞེས་ཟེར་བས་དེ་...  
 དང་མཆིན་པའི་རིགས་ཀྱི་མིང་ལ་གོ་



མེ་བརྒྱན།    གཞུང་གི་དོན་མཐའ་དག་  
བརྟེན་ངེས་དང་།    ཐིམ་པ་ཕྱགས་རྒྱུན་

ལྷོ་གཟེགས་      བད་ཐོས་འཛིན་དང་།  
 གཉེན་པོ་བཏང་བ་སྐྱེས་ལ་བརྟག་་་་་  
 དབྱང་མེན་དུ་བྱ་བྱལ་པའི་ལྷོ་ལྷོ་པའི་  
 རོན།

སྒྲིན་པོ་རེ་རལ། བྱང་ལྷགས་བྲག་མུ་  
 ཏ་པོ་དང་། ཟུར་ལྷགས་བྲག་སྒྲིས་ཀྱི་  
 མིང་ལ་བཞེད་དེ། རྩེ་དགེ་དྲུང་འཆ་  
 བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་...  
 ཀྱི་བད་བསྐྱས་དང་གཤ་མིང་འགའ་...  
 ཞིག་བཀོལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྱིན་པའི་...  
 ལྷན་ལས། སྒྲིན་པོ་རེ་རལ་ནི་བྱང་  
 ལྷགས་ཀྱིས་བྲག་མུ་ཏ་པོ་དང་། ཟུར་  
 ལྷགས་ཀྱིས་བྲག་སྒྲིས་ལ་ངོས་འཛིན་...  
 ཞིང་། དེས་ཆིག་ནི་བྲག་མུ་ཏ་པོ་འཕ་  
 བྲག་སྒྲིས་དཔེ་སྒྲན་པའི་གཟུགས་སུ་...  
 བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ལས། རྩེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲེལ་པ་པོ་...  
 སྒྲན་ནང་དུ་སྒྲིན་པོ་རེ་རལ་བྲག་མུ་ཏ་  
 པོ་ལ་ངོས་འཛིན་པ་དང་། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ཕྱིང་ནང་  
 དུ་སྒྲིན་པོ་རེ་རལ་བྲག་སྒྲིས་ལ་ངོས་...  
 འཛིན་པར་མཆིས་པས་སྤྱད་དཔྱད་པར་  
 བུའོ།

སྒྲིན་པོ་ལག་ན་པད་ཕྱིང་། ལུས་  
 བྱ་ལྷག་གའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག

བྱ་ག་ ལེགས་སྤར་སྤྱད་ཀྱི་མ་མཚན་གྱི་  
 མིང་ལྟེ། པོད་ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན།  
 འདྲིད་པའི་ཁྲུང་བུ་འཕ་དྲན་པའི་ཡན་...  
 ལག་དུ་འགྱུར་བར་འཆི་མེད་མཛད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་པ་འདྲིད་འཛེ་ལས་གསུངས།

བྱ་དྲ་ཡ་པོ། ལེགས་སྤར་སྤྱད་ཀྱི་དུག་  
 མ་རྒྱུང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
 པོད་ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན། བཟང་པའི་  
 ནས་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་སྤྱངས་སི་...  
 དུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་མཛན་བཛྲ་འཆི་མེད་མཛད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྒྲོ་བརྒྱ་འབྱེད་  
 པའི་ལྷེ་མིག་ལས་གསུངས།

བྱ་ར་ཏའི་རྣམ་སྤྱང་། བྱ་ར་ཏ་  
 ཞེས་ཕག་དང་རྣམ་སྤྱང་ཞེས་དྲི་ཆེན་གྱི་  
 མིང་ལ་འཇུག་པས་ཕག་བྱན་གྱི་གཤ་...  
 མིང་ཞིག་ལྟེ། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་  
 ཀམ་བསྐྱན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་...  
 འབྲེལ་ལས། བྱ་ར་ཏའི་རྣམ་སྤྱང་ནི།  
 བྱ་ར་ཏ་ཞེས་ལེགས་སྤར་གྱི་སྤྱད་དེ།  
 པོད་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན། མཁུན་འགྲོ་  
 ཞེས་འགྱུར་བས་ཕག་ལ་འཇུག་པ་དང་།



ནམ་སྒྲུང་ཞེས་ཏི་ཆུ་སྐགས་བདུད་ཅི་...  
ལུ་རིག་ལུ་དང་སྒྲུར་སྐབས་ནམ་པར་...  
སྒྲུང་མཛད་ཀྱི་བདུད་ཅི་ཏི་ཆེན་ཡིན་...  
པས་དེའི་གཤམ་མིང་ལྟེ། ཡག་པའི་བྱན་  
ན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྟ་ལྟ། ལེགས་སྒྲུར་སྒྲུང་ཀྱི་དམ་ཀྱི་མིང་  
གི་ནམ་གྲངས་སུ་བྱུང་ཀྱི་ཞེས་བེད་...  
པས་དེ་བྱུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་ཀྱི་སྒྲུང་  
དུ་བསྒྲུར་ན་འཆེ་བྱེད་ཅེས་འགྲུར་བར་...  
དཔལ་སྒྲུངས་སི་དུ་བསྒྲུན་པའི་ཉིན་...  
བྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཛེན་བཛྲིད་འཆི་  
མེད་མཛེད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་...  
སྒྲི་བཟུ་འབྱེད་པའི་ལྟེ་མིག་ལས་...  
གསུངས།

ལྟ་ཏ་ཀེ་ར། ལེགས་སྒྲུར་སྒྲུང་ཀྱི་འབྲི་  
མག་གི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
བོད་ཀྱི་སྒྲུང་དུ་བསྒྲུར་ན། འབྲུང་པའི་  
ཁྱག་ཅེས་འགྲུར་བར་དེུ་དམར་དགེ་...  
བཤེས་བསྒྲུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་ཏི་མེད་ཤེལ་ལྲང་ལས་...  
གསུངས།

ལྟ་ཨ་ར། ལེགས་སྒྲུར་སྒྲུང་ཀྱི་སྒྲུང་  
མའི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བོད་

ཀྱི་སྒྲུང་དུ་བསྒྲུར་ན། འཁོར་འགྲོ་ཞེས་  
འགྲུར་བར་དཔལ་སྒྲུངས་སི་དུ་བསྒྲུན་...  
པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཛེན་...  
བཛྲིད་འཆི་མེད་མཛེད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་...  
ལས་གསུངས།

དབང་མང་། རང་གི་ཁ་ལ་བསྒྲུར་  
བའམ་ལངས་སུ་སྒྲུད་པའི་ལུལ་དེ་ལ་...  
དབང་ཞེས་དང་། དེའི་ཁྱ་ཆེ་ཆུང་  
དང་། གྲངས་མང་ཉུང་བཅས་དབང་  
བསྒྲུར་པའི་ཆད་དེ་ལ་ཐང་ཞེས་བཤད།

དབང་པོའི་སྒྲི། མེ་བཅའ་གདབ་  
མི་རུང་བའི་ལུལ་མིག་ལ་སྐགས་པའི་  
དབང་པོའི་སྒྲི་ལྟེ། རྩེ་བཅུན་གཤམ་ཐོག་  
པས་མཛད་པའི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱས་པའི་...  
ལག་ལེན་ལས། མིག་འབྲས་གཉིས་  
དང་ན་བྱག་གཉིས། སྒྲ་ཅེ་མཆན་མ་  
གཉིས་པོ་ལ། དབང་པོའི་སྒྲི་ཞེས་བེད་  
བ་ལྟེ། མཁས་པས་གདབ་པར་མི་བྱའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དབང་པོ་སྒྲི་ལྟེ། མིག་དང་། ན་  
བ། ལྟ། ཁའམ་ལྟེ། བ་སྒྲིའི་བྱ་ག་  
བཅས་སྒྲི་ལྟེ་བསྐྱས་མིང་ལྟེ། འབྲི་  
གྲང་ཆེ་དབང་བསྒྲུན་པས་མཛད་པའི་...

[illegible]



སྒྲིན་པ་ལས་བྱང་བར་རྩིན་པ་ལྟར་.....  
 མཁན་མཆིས་ཀྱང་ཡང་མ་དག་པ་.....  
 མཛན་ཏེ། འབྲི་བྱང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས།  
 སྒྲིན་པ་སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན་.....  
 འདྲིལ། དབང་རིལ་འདྲིན་པ་མཁན་  
 པས་བཞད་གད་གནས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

དབང་པོ་ལག་པ། སྒྲིན་གྱི་གཏམ་  
 གཏམ་གྱི་དང་ཕྱར་བའི་སྒྲིན་དབང་ལག་  
 གི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུང་འཛིན་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་.....  
 པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྱེད་ལས། ལོ་རྒྱུས་  
 མཛོར་བཟུས་ནི། སྒྲིན་ཆེ་བརྒྱ་ཕྱིན་གྱི་  
 བྱ་དབང་པོ་སྒྲིན་ཕྱན་གྱི་ལག་པར་.....  
 གནོད་སྒྲིན་སྒྲིལ་མགོ་ཅན་གྱི་བྱ་བྱེ་ལྟེ་  
 བྱ་བས་མདའ་བརྒྱབ་ནས་བཅད་པ་.....  
 དང་། དབང་པོས་གྲིས་བྱེ་ལྟེའི་ལག་  
 པར་བརྒྱབ་ནས་བཅད་པའི་ཆེ། དབང་  
 པོའི་ལག་པར་རལ་གྱི་འཆང་བཞེན་.....  
 སར་ཆད་པར་སྒྲིན་ལམ་བཟུང་པས་.....  
 བཟུང་ཕྱན་དབང་ལག་ཅེས་ལག་པ་.....  
 ས་འོག་ཅ་བར་སྒྲིས་ལ་རལ་གྱིས་སྒྲིང་  
 དུ་ལོ་མར་ཕྱར་བ་དང་། བྱེ་ལྟེའི་ལག་

དུ་མདའ་འཆང་བ་ལྟ་མ་བཞེན་ལག་.....  
 པའི་སར་མ་རྒྱམས་གྲིས་བྲེགས་ལྟེ་.....  
 སྒྲིས་ལ་མདའ་ས་སྒྲིང་དུ་ལོ་སྒྲིང་.....  
 དེའུ་བས་བཅས་སྒྲིས་པར་བཞད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དབང་ཕྱག་ས་པོན། སྒྲིན་གྱི་  
 གཏམ་གྱི་དང་ཕྱར་ནས་བཟུགས་པའི་  
 དངུལ་ཆུའི་གཤམ་མིང་གི་རྒྱམ་གྱངས་.....  
 ཤིག་ལྟེ། ལྟེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱ་  
 ཅུ་འཕེལ་གྲིས་མཛད་པའི་སྒྲིན་གྱི་བཅ་  
 བཟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་.....  
 བརྒྱལ་བ་སྒྲི་གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་.....  
 ལས། དབང་ཕྱག་ས་པོན་ནི་དངུལ་  
 ཆུའི་གཤམ་མིང་ལྟེ། དེ་ལ་ཅུའི་ཕྱར་  
 དབང་ཕྱག་ས་པོན་ཞེ་ན། སྒྲིན་ལྟ་ཆེན་  
 དབང་ཕྱག་གི་མ་འོངས་པར་ནད་གྱི་.....  
 འཛིགས་པ་ལས་སྒྲིལ་བའི་ཕྱར་རང་གི་  
 ཤིག་ལེ་རྒྱན་མི་འཆད་པ་བཟུང་ནས་.....  
 འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་ཅེས་ཕྱི་རྩལ་པ་.....  
 རྒྱམས་གྲིས་དེ་ལྟར་སྒྲིང་ནས་མིང་དུ་དེ་  
 ལྟར་གྲགས་ནའང་རང་རེ་ནང་པ་.....  
 རྒྱམས་གྲིས་དཔལ་འཁོར་ལོ་སྒྲིམ་པའི་  
 བྱང་སེམས་བབས་ཏེ་འགྲོ་བའི་དོན་.....

བྱེད་པར་འདྲོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

དབང་ཕྱགས་པི་ཡིང་། ཕྱགས་  
སྤང་གི་མིང་ཕྱགས་ལ་བཏགས་པའི་་་་  
ཤར་ཕྱགས་ཀྱ་ནག་ནས་བྱང་བའི་པི་པི་  
ཡིང་གི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ཕྱངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་  
ཀྱས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་་་་་  
འབྲེལ་ལས། དབང་ཕྱགས་པི་ཡིང་ནི།  
དབང་པོ་ལྟེ་ཕྱགས་སྤང་བཅུའི་ནང་་་་  
ཆན་ཤར་ཕྱགས་སྤང་བ་པའི་མིང་ཡིན་  
པས་སྐབས་འདིར་ཕྱགས་སྤང་གི་མིང་  
ཕྱགས་ལ་བཏགས་པའི་ཤར་ཕྱགས་ཀྱ་  
ནག་ལ་འཇུག་པས་དེ་ནས་བྱང་བའི་པི་  
ཡིང་ཕྱགས་སྤྱག་མ་ཞེས་ཕྱ་ལ་འབྱ་་་་  
ཞིབ་པ་དང་། རོ་ཆ་ལ་མདོག་སྟེ་ནག་  
ཅན་དེ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

དབང་རྩ། བྱེད་ལས་ལ་བཟླས་ནས་  
བཏགས་པའི་ལྷད་པ་ལས་བྱས་པའི་རྩ་  
དཀར་ཕྱི་མིང་ལྟེ། བཤད་པ་སྤྱི་རྒྱ་  
ལས། དབང་པོ་ལྷལ་ལ་འཆར་བ་བྱེད་  
པའི་རྩ། ལྷད་པ་ལ་སྤྱི་རྩ་ཕྱན་ལྷ་

བཀྱས་བསྐྱར། ཞེས་དང་། དཔལ་  
ཕྱངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱས་མཛད་པའི་རྒྱུད་་་་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། དབང་རྩ་  
ལྟེ། མིག་ལ་སྟགས་པའི་ལྷལ་དུ་གསུང་  
ལ་སྟགས་པ་འཆར་བ་ནམས་བདག་དུ་  
འཛིན་པའི་ལྷད་པ་རྩའི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་  
ལས་བྱས་པའི་ལྷས་བྱི་ནང་གི་རྒྱང་རྒྱ་  
བའི་རྩ་དཀར་ནམས་ས། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དབྱ་རྒྱང་རོ་གསུམ། རྩ་དབྱ་མ་  
དང་། རོ་མ། རྒྱང་མ་གསུམ་གྱི་  
བཟུས་མིང་ལྟེ། རོ་རྩེ་སྤྱིང་པས་མཛད་  
པའི་རྩ་རྒྱང་ཕྱི་ལའི་སྐར་ལས། དབྱ་  
རྒྱང་རོ་གསུམ་ནི། དབྱ་མ་ལྟེ་ལྷས་ཀྱི་  
དབྱས་དང་པོར་གནས་ཤིང་རྒྱང་གི་་་་  
ཁམས་གཙོ་པོར་རྒྱ་བའི་རྩ་དང་།  
རྒྱང་མ་ལྟེ་ལྷས་ཀྱི་གཡས་ཕྱགས་སུ་་་་  
གནས་ཤིང་རྒྱའི་ཁམས་དཀར་ཆ་གཙོ་  
པོར་རྒྱ་བའི་རྩ་དང་། རོ་མ་ལྟེ་ལྷས་  
ཀྱི་གཡོན་ཕྱགས་སུ་གནས་ཤིང་མའི་་་་  
ཁམས་དམར་ཆ་ཁག་གཙོ་པོར་རྒྱ་བའི་  
རྩ་དང་གསུམ་མ། ཞེས་གསུངས་པ་



ལྟར་དང་། འདིར་གསུངས་པའི་ཅ་  
 གསུམ་པོ་ལུས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་དབུས་...  
 གསུམ་དུ་བཞག་པའི་དོན་ནི། ལུས་  
 ཐོག་མར་ཆགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཅའི་...  
 ཆགས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་མཚོན་བྱེད་...  
 ཅམ་དུ་གསུངས་པ་ལས། ཅ་དེ་  
 གསུམ་པོ་ཕྱགས་ས་སར་ཐ་དད་དུ་ཁ་  
 གྱུས་ནས་གནས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
 གསུམ་པོ་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་གནས་ཀྱན་  
 ཏུ་མཉམ་དུ་འགྲོགས་ནས་གནས་པ་...  
 ཡིན་ཏེ། ཀོང་ལྷུ་ལ་ཡོན་ཏན་ཀྱི་མཚོས་  
 མཇེད་པའི་ཤེས་བྱ་ཀྱན་ཁྱབ་མཇེད་...  
 ལས། རྒྱུང་ཁོ་ན་ཀྱི་བ་དབུ་མའི་རིཊ་  
 དང་། རྒྱུང་དང་དཀར་ཆ་ལྟན་ཅིག་ཏུ་  
 ཀྱི་བ་རྒྱུང་མའི་རིགས། དམར་ཆ་  
 དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་ཀྱི་བ་རོ་མའི་རིགས་...  
 གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་...  
 རྒྱུང་དུག་བརྒྱའི་རྒྱུང་ཞག་གཅིག་ལ་...  
 རྒྱུང་པར་ཀྱི་ཞིང་། འབྱེན་རྒྱབས་རེ་  
 རེ་ཡང་བ་ལྷའི་མཐར་ཐུག་པར་ཀྱའོ།  
 ཞེས་དང་། མངལ་དུ་ཅ་ཆགས་པའི་  
 རིམ་པ་ཡང་ཕྱག་རྒྱུང་གི་དེན་དུ་ཅ་...  
 རྣམས་ཀྱི་དང་པོར་དབུ་མ་ཆགས་ཤིང་།

དེ་ལ་ཉོན་ཡིད་ཀྱིས་བདག་དུ་རྟོག་ཅིང་  
 རྒྱུང་དུག་གིས་གཞན་དུ་རྟོགས་པའི་...  
 དབང་ལས་རོ་རྒྱུང་དུ་སྤང་བ་ཤི། ཅ་  
 གཙོ་བོ་གསུམ་ནི་སྤང་ཚུལ་ཀྱི་དབང་...  
 གིས་ས་སར་བྱེ་བ་ཅམ་ཡིན་པས་དུས་...  
 གཅིག་དུ་འདུས་པའི་ས་ནས་འཁོར་ལོ་...  
 བཞིའི་ཅ་འདབ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་འཇ།  
 འཁོར་ལོ་དུག་གི་ཅ་འདབ་བརྒྱ་དང་...  
 ལ་བརྒྱ་ཅ་དུག་རིམ་པར་ཆགས་ལ་དེ་...  
 བས་ཡན་ལག་གི་ཅ་རྒྱུང་ཕྱག་བདུན་ཅུ་  
 ཅ་གཉིས་ཆགས་ཏེ། དེའི་འོག་དུ་བ་  
 ལྷའི་བྱ་ག་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་ལ་མ་བྱེ་  
 བ་ཕྱག་བྱེད་དང་བཞི་ཡང་བྱུ་བོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 དབུ་མ། ལུས་ཀྱི་རྒྱུང་གི་ཁམས་ཀྱི་  
 བའི་ཅའི་གཙོ་བོའི་མིང་ཤི། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་འཛིན་ལུན་...  
 རྒྱུང་ཀྱིས་མཇེད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་...  
 ཀྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། དབུ་མ་མཐར་ཐུག་དང་པོའི་  
 དོན། ཐོག་མར་མངལ་དུ་ལུས་བྱུ་བ་  
 སྐབས། ཡ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་གཉིས་པོ་དེ།  
 ཅ་མདུད་བ་ལང་མིག་ལྟ་བུ། རྒྱུང་

གིས་བསྐྱར་ནས་ཉི་པ་ཆགས། དེ་ལས་  
 གྱེས་པའི་ཅ་གསུམ་ཕྱང་། ཅ་གཅིག་  
 ལུས་དཀྱིལ་དྲང་པོ་ཅ། ལྷག་ནས་  
 རྒྱང་ཁམས་རྟེན་ཕྱེད་པས། དེ་ལ་དབུ་  
 མ་ཞེས་སྐྱ་གསུངས། ཞེས་དང་།  
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས། ལྷ་གཅན་ཅེ་  
 མ་དབུས་ན་གནས། ཉི་མའི་ཅེ་མ་  
 གཡས་པ་ཉི། ལྷ་པའི་ཅེ་མ་གཡོན་  
 པའོ། ཅུ་དང་མེ་དང་ནམ་མཁའ་  
 རྒྱང་། གཡས་གཡོན་དབུ་མའི་མར་སྐྱ་  
 གནས། བཤང་བ་གཅི་བ་ཁྲ་བ་རྒྱ།  
 ལྷགས་སྒྲིག་བཅིངས་པ་ལྷ་ཕྱའི་ཅ།  
 སྤྱད་དང་ཕུར་སེལ་ལམ་གསུམ་ཉིད།  
 ཅས་དང་། རྩ་ཐེངས་པ་ལས། རྒྱང་  
 ལྷག་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་ནི། རྒྱང་རྒྱ་དབུ་  
 མའི་རིགས་སྐྱ་བཟོད། ཅས་དང་།  
 སྐྱ་ཉི་ལས། མི་གསལ་གསལ་པའི་  
 རང་བཞིན་ཅན། ཆ་མེད་མཆོག་ཏུ་  
 ལྷ་བ་ཉི། གཟི་བཟིད་ཆེན་པོ་འོད་  
 དང་ལྷན། རྒྱག་ཏུ་རྒྱང་གི་དབུས་ན་  
 གནས། ཞེས་དང་། རྩེ་སྤྱད་སངས་  
 རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱད་  
 ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྤྲོད་པོ་ལས། རྒྱང་

ལ་སྐགས་པ་རྒྱུད་པར་ཕྱེད་པའི་ཅ་དེ་  
 དག་ནི་རྒྱང་གི་ཁམས་དང་ལྷན་པའི་ཅ་  
 རྩེ་རྩེ་འོག་ལན་ཆད་ཀྱི་དབུ་མའི་ཆ་  
 གང་ཡན་པ་དེ་དག་རྣམས་སྤྲོ། ཞེས་  
 དང་། བཟྱ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། རྒྱང་  
 དང་འབྲེལ་པའི་འཕར་ཅ་རྣམས་དང་།  
 ལྷད་པ་དང་འབྲེལ་པའི་ཅ་དཀར་  
 རྣམས་ནི་དབུ་མའི་ཆ་གསུམ་དེ་དག་  
 ནི་རྒྱང་རྒྱ་པའི་ཅའོ། ཞེས་དང་། རྩེ་  
 སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་  
 བཤད་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྤྲོད་  
 པའི་ནང་དུ་འཕར་ཅ་རྣམས་དབུ་རྒྱང་  
 ར་གསུམ་འདྲེས་པའི་ཅ་ལ་བཞེད་  
 པའང་མཆོས་པས་སྤྱད་དཔྱད་ལྷན་དག་  
 གིས་དབུད་པར་འཆལ།

དབུ་བཟང་རལ་བ། ཤང་རིལ་  
 དམར་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་  
 དབུགས་ཚོད། དབུགས་ཕྱི་ནང་གི་  
 འབྲིན་རྒྱབ་ཚོད་པ་ཉི་ཕྱང་དུ་ཕྱིན་པའི་  
 ཉན་ནོ།

དབུགས་ངན། བཤང་སྤོ་ནས་ཕྱིར་  
 མནམ་པའི་ཁ་བས་ཀྱི་རྟེན་མའི་དྲི་



མའི་མིང་ཉེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཏུན་འཛིན་ཕུན་ཚལ་གྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་་་  
མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཕུན་དང་  
འོག་ཁྱུང་དབྱུགས་ངན་ནམས། བཤང་  
སྐྱོན་ས་མནམ་རྟུག་འི་མིང་། ཞེས་  
དང་། དཔལ་ཁྱུངས་དཔོན་ཀམ་  
བཏུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་གྱིས་  
མཛད་པའི་ཁྱུང་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་་་  
ལས། དབྱུགས་ངན་ནི་རྟུག་འི་མིང་  
ཉེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་དབྱུགས་ངན་ཞེ་  
ན། དབྱུགས་དེ་ལས་མི་གཙང་བའི་འི་  
མ་ངན་པ་མནམ་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད། ལུང་  
པ་དང་ བེ་ སྐབས་ གྱིས་ ཞེལ་གྱིང་ གི་  
དབྱུགས་ ལམ་ བཀག་ བས་ དབྱུགས་  
གཏོང་ ལེན་མི་ བདེ་བའི་ ནད་ གྱི་མིང་  
ཉེ། རྟེ་སྤྱད་སངས་ཀུས་ཀྱི་མཚས་  
མཛད་ པའི་ མན་ ངག་ ཁྱུང་ གྱི་ ཕུན་  
ཐབས་ཐུག་ཀྱི་ཚ་གདུང་ལེལ་བའི་་་་  
ཀུ་ར་དུས་མིན་འཆི་ཞགས་གཙང་་་་  
པའི་རལ་གྱི་ལས། དབྱུགས་མི་བདེ་

བ་མ་ཁྱུ་བད་འཕེལ་དང་། ལུང་པ་  
འཕེལ་བས་དབྱུགས་ལམ་བཀག་ལས་་་  
འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
དབྱུགས་མེད་པགས་པ། རྟེ་རྟེག་  
གི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཤིག་ཉེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བཏུན་འཛིན་ཕུན་་་་  
ཚལ་གྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་་་  
གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་་་་  
ལས། དབྱུགས་མེད་པགས་པ་བཏུན་  
པའི་རྟེག་ ཐུག་གི་ཁྱུང་ལ་ཐུག་པའི་བྱ།  
ཐུག་གི་མེ་རྟེག་མ་པོང་རྟེག་ ཐུག་ཅི་  
ནམས་ནི་རྟེ་རྟེག་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

དབྱར་སྐད། དབྱར་དུས་འབྱུག་གི་  
སྐད་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། དབྱར་  
ས་དུལ་ཞི་བའི་སྐབས་སུ་ཡན་ཅན་་་་་  
འཕྱོད་པའི་སྐད་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་་་  
གཉིས་མཆིས་ཏི། གཏུར་པ་ཚས་  
བཟང་གིས་མཛད་པའི་དབྱས་མཐའ་་་  
ལས། དབྱར་སྐད་ཅེས་དབྱར་དུས་  
མཁའ་ནས་ཆར་བབ། ས་ནས་ཁྱུངས་  
པ་འབྱུར་བས། དའི་དུས་སུ་སའི་དུལ་  
ཞི་ནས་ཡན་ཅན་འཕྱོད་པའི་ཆེ་སྐད་གྱི་

གདངས་གསལ་ཆ་ཆེ་བས་དེའི་སྐབས་  
 ལུ་བུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀླ་བཟུང་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 ལྷན་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས།  
 དབུར་སྐད་ནི། དབུར་གྱི་རྩ་བ་ཆེན་  
 སྐད་ཅེས་འབྲུག་སྐད་ལ་ཟེར་བས་དེར་  
 བུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དབྱིག་དབུག གསེར་དང་། ལུ་ཏིག་  
 ལུ་བུ་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་ལས་བྱང་.....  
 བའི་དབུག་གི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཞེས་བཟུང་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་.....  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། དབྱིག་  
 ཅེས་རིན་ཆེན་གྱི་ཡི་མིང་། དེ་བྱང་  
 དབུག་ལ་དབྱིག་དབུག་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དབྱིབས་མཐུན་གྱི་རྒྱས་པ། ར་  
 དང་ལྷ་ཇེས་སྐགས་ལ་བཟྱས་མི་དགོས་  
 པ་ནད་བབས་སའི་གནས་དང་། གཉེན་  
 པོ་གཉིས་ལན་ཚུན་མདོག་དབྱིབས་.....  
 འདྲ་མཐུན་གྱི་སྒྲི་ནས་ནད་འཛམས་.....  
 པར་བྱེད་པའི་སྐན་གྱི་རྒྱས་པའི་མིང་

ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཞེས་བཟུང་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་  
 མེད་ཞེས་བྱེད་ལས། དབུག་པ་དབྱིབས་  
 མཐུན་གྱི་རྒྱས་པ་ནི། དབྱིབས་ནི་ལྷན་  
 པ་ལ་རྩི་ལྷན་དང་། ལྷན་མཆིན་  
 མཁལ་མཆེར་གྱི་ནད་ལ་ཞེ་གྲ་བཞི་པོ་  
 ས་སྐས་ལན་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཅན་དན།  
 འབྲི་མཁལ་མཛེ་ཤིང་། སྐག་སྐགས་  
 དམར་པོས་ཁྲག་དང་། ལྷན་པ་སྐགས་  
 ལེར་པོས་མཁྲིས་པར་ལན་པ་ལྟ་བུའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།

དབྱིག་བཅོས། ནད་གྱི་གསང་དམིག་  
 ལྷན་དུ་དབྱག་པ་བདེགས་ནས་ལྷན་ལྷ་  
 ཞི་བར་བྱེད་པའི་བཅོས་ཐབས་གྱི་མིང་  
 ལྟེ། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀུན་ཁྲབ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་སྐྱར་ཉེར་.....  
 མཁོ་སྒྲི་ཆོགས་བཟུས་པ་ལས། དབྱིག་  
 བཅོས་ནི། ལྷ་དཀར་པོ་ལྷ་ལ་ལྷམ་  
 པ་ལྷ་གང་ཡོད་པ་ཞིག་གི་ཅེར། བ་  
 ལྷ་ལས་བཅོས་པའི་ཐོ་བ་བྱ་སྒྲིང་ཅམ་  
 ཞིག་ལྷར་ནས་ནད་དམིགས་གྱི་ལྷན་དུ་  
 བདེག་དགོས་པའི་བཅོས་ཐབས་ཞིག་གོ་  
 དེའི་ལག་ལེན་རྣམས་པ་དམ་པ་སངས་



ལྷ་ས་དང་། ལྷ་པ་ཆེན་མོ་ལྷ་པ་  
 སྐྱེས་ལྷ་ས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཟབ་་་  
 མ་མང་དུ་མཆིས་པས་དེ་དག་ལ་བལྟ་  
 བར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་ཡང་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་་་་  
 བལྟ་ན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱི་མཛད་པའི་  
 དབྱུག་བཅོས་དང་། འབྲུག་དཔོན་  
 བསྟན་ནམས་བཟླ་ཤིང་ལྷ་ས་མཛད་པའི་  
 དབྱུག་བཅོས་བཅས་ལ་གཟིགས་ཤིག  
 འབམ། བད་ཀྱི་རྟགས་ལ་བལྟས་ནས་  
 བཟླགས་པའི་སྟོང་ནད་ཀྱང་པར་བབ་་་  
 པའི་ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ། སྟོང་དཔོན་  
 དཔལ་པོས་མཛད་པའི་སྟོང་པ་བལྟས་་  
 པ་ལས། དང་པོ་ཆུ་སར་གནས་  
 པའམ། རྩ་ལྷ་ལ་ལྷ་ས་བད་ཀན་  
 ལྷ་ས། ཤ་ཁྱེད་ནད་ཀྱིས་ཀྱང་པར་ནི།  
 ལྷ་ས་ལྷ་སྟངས་པར་བྱད་འགྱུར་ཞིང་།  
 རིམ་གྱིས་སྟུག་པོ་ཉིད་འགྱུར་བ། དེ་  
 རི་ཀྱུ་པམ་ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་  
 དང་། རྩ་བུར་མཁར་པ་མཉམ་ཉིད་  
 རྩ་རྩེས་མཛད་པའི་མན་ངག་གྲེ་བ་་་་  
 རིང་བཟེལ་ལས། རྩ་པོ་ཁྱེད་དན་  
 ལྷ་ས་ཤིང་ཤིང་ཤིང་། ཅ་ཅ་ཅས་

པར་རིམ་གྱིས་འདིད་པ་ཡིན། གནས་  
 རི་ཤོག་མར་ལུས་མའི་གཉན་གྲོང་་་་་  
 དང་། ལྷ་སྟངས་ལྷ་སྟངས་ལྷ་སྟངས་  
 ལ་འབྱུང་། རིས་ཆོག་ཀྱང་འབམ་ཀྱང་  
 ཉ་ཤ་ཅ་ཅ། ཅ་སེར་ཁྱེད་གིས་བཅ་  
 པས་ཀྱང་འབམ་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 འབའ་ཆ། ལྷ་ས་ཀར་ནག་དང་རིམ་  
 སྐྱེས་ལྷ་ས་མར་བཟོན་ལྷ་སྟེན་སྟེན་  
 མའི་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བལྟ་ན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་  
 པའི་རྩ་མེད་ཤེལ་བྱེད་ལས། འབའ་  
 ཆ་ནི། ལྷ་ས་ཀར་ནག་དང་རིམ་  
 སྐྱེས་ལས་མར་ལྷ་བཟོན་རྩེས་ཀྱི་་་་  
 སྐྱེས་མ་དེ་ཡིན་པས་བལྟས་པའི་་་་  
 ལྷ་ས་ཀྱིས་སྟངས་པ་ལྷ་སྟངས་ལྷ་ས་  
 པའི་ཆད་གཟེར་དང་། ཆོགས་འགྲམས་  
 པ། ལྷ་ས་ལྷ་ས། ལྷ་སྟེན་ལྷ་ས། ལྷ་  
 མ་ལྷ་པ། ཅ་གཤེར། ལྷ་ས་གཤེར། མ་  
 ལྷ་ནས་འབྱུངས་པ། མ་ལྷ་པ། ཅ་ལྷ་  
 འབྱུངས་པ་སྐྱེས་ལ་ཡན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འབྱེད་ལྷ་སྟེན། ལྷ་སྟེན་བལྟའི་ཉི་

མའི་སྟོབས་དང་ལྷན་པ་ཉིན་ཕྱགས་ཀྱི་  
 རིམ་མིང་སྟེ། ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་  
 ན་རིམ་འཁོགས་བྱེད་ཀྱི་ཐད་དུ་བསྐྱོད་  
 ཡོད་པས་དེར་གཟིགས་ཤིག

འབྲུ་ལྷ་ཉེད། ལུ་གུར་སྐད་ཀྱི་ཅ་ག་  
 ལྷན་སྟན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་.....  
 ཡིན་པར་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་...  
 མེད་ཤེལ་ཐེང་ལས་གསུངས།

འབྲུར་བག རྩས་གང་ཞིག་ཡན་ཅན་  
 འབྲུར་རུས་པའི་གསེར་རྩི་ལུན་བྱུང་མ་...  
 བག་ཅམ་ལྷན་པ་དེ་ལ་ཟེར་བས་འདིར་...  
 ལྷ་བསྟན་པའོ།

འབྲུང་པའི་གདོན་ཆེན་བཙོ་.....  
 བརྒྱད། འབྲུང་པས་རྒྱད་བསྐྱམ་ནས་  
 ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྟོད་པ་རྒྱུར་...  
 བར་བྱེད་པའི་ལྷ་གདོན་སྟགས་བཙོ་...  
 བརྒྱད་ཀྱི་བསྟན་མིང་སྟེ། མན་ངག་  
 ཡན་ཏན་རྒྱད་ལས། དབྱེ་བ་ལྷ་༡ དང་  
 ལྷ་མིན་༢ དྲི་༣ ཟུ་༧། གདོད་སྟོན་...  
 ཆངས་པ་༦ སྟན་པ་༧ ཤ་༣ འདྲ་༡  
 ཡི་དགས་༨ ལྷ་ལ་བུམ་༡༠ བྱད་སྟེམས་༡༡  
 གཡོང་བྱེད་༡༢ དང་། རོ་ལངས་༡༣

མཆུན་ལྷ་ ༡༧ སྟ་མ་ ༡༥ དང་སྟང་ ༡༠  
 གན་༡༡། ལྷ་པ་པ་༡༤ ཞེས་བྱའི་གདོན་  
 ཆེན་བཙོ་བརྒྱད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

འབྲུང་བ་ལ། འབྲུས་བྱའི་མིང་རྒྱ་ལ་  
 བཏགས་པའི་ས་དང་། ཅ། མེ།  
 རྒྱང་། བམ་མཁའ་བཅས་ལྷའི་བསྟན་  
 མིང་སྟེ། ལྷག་ཆང་ལྷ་རྩ་ཤེས་རབ་  
 རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་རིག་  
 པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་...  
 བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟན་པའི་མེ་...  
 ལང་ལས། སྟོད་བརྒྱད་བརྟན་གཡའི་  
 དངོས་པ་ཀུན། ས་རྒྱ་མེ་རྒྱང་བམ་  
 མཁའ་བཅས། འདི་དག་ལ་བརྟེན་  
 འབྲུང་པའི་ཕྱིར། འབྲུང་བ་ཞེས་སྟེ་  
 བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་ཡང་ངོ་མཆར་རྩ་བརྟན་  
 གྱི་སྐབས་སྟེ་འབྲུང་བ་ལྷ་ནི། ཤིང་  
 དང་། མེ། ས། ལྷགས། ཅ་ལྷ་ལ་  
 གོ་དགོས་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་གས་རིག་སྟར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་...  
 མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཤིང་མེ་ས་



[illegible]

འབྲ་གྱོ ཁ་སྐར་པ་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་  
 དང་། མཚོག་ཨ་སྐར་དང་དམན་པ་  
 ཆི་མི་ཁ་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་  
 མཆིས་ཏེ། ཟུར་མཁར་སློ་གྲོས་ཀྱིས་  
 དུས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱང་གི་འགྲེལ་  
 པ་མེས་པའི་ཞལ་ལྟང་ལས། འབྲ་གྱོ་  
 བྱི་ཨ་རུ་གྱི་ཆེན་གྱི་མདོག་དཔྱབས་་་་་  
 འདྲ་བ་ལ་རོ་མྱོན་དུ་མངར་བ་དེོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁ་སྐར་པ་ལ་་་་་  
 བཞེད་པ་དང་། རྩེ་བྱིད་སངས་ཀྱས་  
 ཀྱི་མཚོས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱང་གི་་་་  
 འགྲེལ་པ་ལོ་སློན་ལས། འབྲ་གྱོ་བྱི་  
 མཚོག་ཨ་སྐར་གྲགས་པ་དང་། དམན་  
 པ། ཏ་རི་རྩ་ཀ་ཞེས་མ་རུ་ཏ་སྐམ་  
 སམ་ཆི་མི་ཁར་གྲགས་པ་དེོ། ཞེས་

གསུངས་པས་དཔུང་པར་བྱའོ།

འབྲས་ཆེལ། གཞང་ཆེལ་གྱི་མིང་གི་  
ནམ་གུངས་སྟེག

འབྲས་ཆེན། འབྲས་དཀར་ཆུས་བཀུས་  
ནས་ཕྱེད་ཅམ་ཆེས་པ་དང་། རྩ་བ་  
བཅགས་ཏེ་སྤྲོ་ཆེས་པར་བཅོས་པ་ལ་  
ཟེར་ཅེས་སྟེག་པོ་ལུང་རིགས་བསྟན་  
དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བད་  
བཀོལ་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུའི་ཕྱེད་བ་ལས་  
གསུངས།

འབྲས་མཆོག་གསུམ། འབྲས་བྱ་  
ཅན་གྱི་སྟན་ཐམས་ཅད་གྱི་ནང་ནས་  
མཆོག་དུ་གྱུར་པ་ཨ་རུ་ར་དང་། བ་  
རུ་ར། སྤྱི་རུ་ར་གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་  
ཞིག་ཏེ། རྩེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་  
འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྟན་གྱི་བད་  
བཟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀོལ་  
བ་སྟོ་གསལ་མགྱིན་པའི་རྒྱན་ལས།  
འབྲས་མཆོག་གསུམ་ནི་ཨ་བར་སྤྱུར་  
གསུམ་གྱི་བད་བཟུས་པའི་མིང་རྩི་  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྲས་ནད། ནད་གྱི་དྲགས་ལ་བཟླས་  
ནས་བདགས་པའི་ལྷན་སྟེགས་ཆ་རིགས་

བརྒྱད་གྱི་ཡ་གྲལ་ལས་གྱི་ཕྱི་ནང་གི་ཆ་  
གས་ངེས་མེད་དུ་རྟོག་དུ་སྤངས་པ་  
འབྱུང་བའི་ནད་གྱི་མིང་ཏེ། སྟག་ཆང་  
མ་རྩ་སྟེགས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་  
པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆེག་འགའ་  
ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་  
སྟན་པའི་མེ་མང་ལས། འབྲས་  
འབྲས་དངས་མ་མ་སྟན་པས། སྟག་  
ངན་རྒྱས་ཏེ་རྩ་མིག་བྱེར། རྒྱུང་གིས་  
བཟླལ་ནས་བེ་འབྲས་ལྟར། སྟ་ཞིང་  
མཁེགས་འབྱུར་འབྲས་ཞེས་བཤད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྲས་མེལ། འབྲས་ནད་དང་།  
མེལ་མིག་གཉིས་གྱི་བཟུས་མིང་།

འབྲས་བྱ་སྟེག་གཅོད་ནད་དག  
འཆོ་བའི་རྟོན་ཟད་པ་དང་། གཉན་  
པའི་གནད་བཅོམ་པ། གས་པའི་དུས་  
ལས་འདས་པ་སྟེགས་གྱིས་རྟོན་ནས་  
འབྲས་བྱ་སྟེག་ལ་བར་དུ་གཅོད་པར་  
བྱེད་པའི་ནད་དགའི་བཟུས་མིང་ཏེ།  
བྱར་མཁར་སྟོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་མཛད་  
པའི་རྩ་རྒྱུད་གྱི་འབྲེལ་བ་མེས་པའི་ཞལ་  
ལུང་ལས། རང་རང་གི་ཁམས་འཆོ་



བའི་རྒྱ་ཆེ་འཕེན་པ་དང་། སྤྲོན་ནས་  
 བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་ལྷག་མ། བསྟན་  
 ནམས་ཀྱི་མཐུ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཟད་་  
 པའི་མི་དེ་ནི་ངེས་པར་འཆི་ལ། དེ་  
 བཞིན་དུ་ནད་ཆ་གང་གཉིས་ཀ་དུས་་  
 གཅིག་དུ་འདོམས་ཏེ་གཉིན་པོ་མི་ལེན་་  
 པ་ནི་ནང་གིས་འདུ་བ་གསེད་དུ་བབས་  
 པ་ཞེས་བྱ་བ་དང་། ཆ་བའི་ནད་ལ་  
 ཟས་སྤྱད་སྤྲོན་དཔྱད་ཆ་བའི་རང་་་་་  
 བཞིན་ཅན་བཞེན་པ་ནི་སྤྱར་བ་་་་  
 མཚུངས་པ་ཞེས་བྱ་བ་དང་། བེན་དུ་  
 གཉིན་པའི་གནད་ནམས་སུ་མཆོན་པོག་་  
 པ་ནི་གནད་དུ་བབས་པ་ཞེས་བྱ་བ་་་་  
 དང་། དུས་འདས་ཞེས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་  
 སྤྱི་ཉི། ཆ་གང་གཉིས་ཀའི་ཁྱབ་བྱེད་  
 རྒྱང་གི་ནད་བཅོས་པའི་དུས་ལས་འདས་  
 པའི་སྤྱག་གི་རྟེན་དེ་དབྱ་མའི་རྒྱང་གི་་  
 རྒྱན་ཆད་པ་དང་། ཆ་བའི་ནད་བཅོས་  
 པའི་དུས་ལས་འདས་པས་ཆ་བ་ལ་་་་་  
 འདས་པ་དང་། གང་བའི་ནད་ལ་ཡང་  
 བཅོས་པའི་དུས་ལས་འདས་པས་གང་  
 བ་གཉིང་དུ་མཁར་བ་དང་། དེ་ལྟ་  
 བའི་ནད་དུས་ལས་འདས་པ་མ་ཡིན་་་

ཡང་ནད་པའི་ལས་བྱངས་ཀྱིས་སྤྲོན་་  
 དཔྱད་ལེན་མི་བྱུང་བ་དང་། འབྱང་  
 པའི་གདོན་མ་རུངས་པས་ནམ་པར་  
 འཆི་བས་སྤྱི་ཆེ་སྤྱག་དཔྱགས་འཕྲགས་་  
 པ་ནམས་ནི་ནམ་པར་གྱུར་པ་ནད་ཀྱི་་་  
 འབྲས་བྱ་སྤྱག་གཅོད་པ་འབའ་ཞིག་གི་་  
 ནད་དགུ་ཞེས་བྱ་བར་ཡིན་ན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྲས་ཤིང་། སྤྱིར་འབྲས་ལྷན་ཀྱི་  
 ཤིང་ཞེས་བཟའ་ཤིང་གི་རིགས་ཀྱན་ལ་་  
 འཇུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ཁམ་བུའི་ཤིང་  
 ལ་གོ་དགོས་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཞེས་བཞུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་  
 མཇུང་པའི་གས་རིག་སྤྱར་ཀྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། འབྲས་  
 ཤིང་འབྲས་ལྷན་བཟའ་ཤིང་མིང་།  
 སྐབས་འགར་ཁམ་བུའི་ཤིང་ལ་ཐོབ།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འབྲི་རྒྱང་། བ་རུ་རའི་ཆེ་གུའམ་ཨ་  
 རུ་ར་དང་བ་རུ་ར་གང་རུང་གི་ཆེ་གུ་་  
 ལས་བཏོན་པའི་མར་ཁྱའི་མིང་ཉི། རྟེ་  
 སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཇུང་པའི་་  
 མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྤྲོན་

སྤ་ལས། འབྲི་རྒྱུ་ཕྱི་རང་ལུགས་བ་  
 རུ་རའི་ཆི་གུ་ ཞེས་དང་། བཟ་འབྲུམ་  
 བས་མཛད་པའི་རྒྱུ་དཔེའི་དཀར་པོ་  
 འབྲེལ་ལས། འབྲི་རྒྱུ་ཕྱི་རྒྱུ་དང་  
 དང་ཆུ་མེར་སྐབས་བ་རུ་རའི་ཆི་གུའི་  
 མར་དང་། བཟུང་ལེན་གྱི་སྐབས་ལ་  
 རུ་རའི་ཆི་གུའི་མར་ལེན་པས་སྐབས་  
 ཐོབ་ཏུ་བྱ་དགོས། ཞེས་དང་། དེའི་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་  
 གཅེས་བསྟུས་ཀྱང་གསལ་སྤང་མཛོད་  
 ལས། སྐན་མར་སྐབས་འགར་དགོས་  
 པའི་འབྲི་རྒྱུ་ལ། ལ་བར་ཆི་གུའི་  
 མར་སྐབས་བསྟན་དགོས་ཀྱང་། ལུ་  
 མང་འབྲི་ཡི་རྒྱུ་མར་གཏོང་བ་  
 མཐོང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འབྲི་ཏུ། ཁུ་འཛི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 བཤེས་ཏེ། རྒྱུ་འབྲུང་འབྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་  
 ལས། འབྲི་ཏུ་ཕྱི་ཁུ་འཛི་མིང་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འབྲུ་ལྷུ་དབང་བསྟར། བར་ཕྱི་  
 ཀྱི་སངས་རྒྱས་རྩི་རྩི་ལེམས་དཔའ་  
 དང་། ལྷ་ཕྱགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་རིན་

ཆེན་འབྲུང་ལུན། ལྷུ་ཕྱགས་ཀྱི་  
 སངས་རྒྱས་རྩི་བ་མཐའ་ལས། རྒྱུ་  
 ཕྱགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ལྷ་གྱུ་པ།  
 དབྱས་ཕྱགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་རྣམ་པར་  
 ལྷུ་མཛད་བཅས་རིགས་ལྷའི་སངས་  
 རྒྱས་ལྷའི་ས་པོན་གྱི་ཡི་གེ་ཆུ་ཏུ་ཏུ་  
 ལྷ་ལྷུ་དབང་བསྟར་པའི་རིན་པོ་  
 འབྲུ་ལྷའི་སྐུ་མར། ལས་ལ་སྐགས་  
 པའི་འབྲུའི་གཙུ་པོར་བྱས་པའི་སྐུ་  
 མར་གྱི་མིང་ལྷུ། རྒྱུ་འབྲུང་འབྲུལ་གྱི་  
 ལྷེ་མིག་ལས། འབྲུ་ལྷའི་སྐུ་མར་ཕྱི་  
 ལས་དཀར་དང་། ལྷུ་འབྲུལ། ལྷུ་བ་  
 བཞི་ལྷུ་རྩི་རྩི་སྐུ་ལ་བཅོས་པའི་ལྷུ་  
 བ་ལྷུ་ལྷུ་རྩི་ལ་མར་ལྷུ་ལྷུ་གྱི་རིས་  
 བཏབ། ཆ་བ་སྐ་པི་པོ་གསུམ། ལ་  
 རུ་ཆ། ལྷུ་ཆ། བེང་ཆ། རུ་ཆ་  
 ལྷུ་ལས་སྐུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
 རྩི་སྐུ་དང་བྱ་རམ་སྐུ་ལ་བཏབ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 འབྲུག་ལྷུ། དཔྱུབས་འདྲ་བ་ལ་  
 བསྟུས་ནས་བཏགས་པའི་རྩི་འབྲུག་ལྷུ་  
 ཀྱི་མིང་ལྷུ། དེའི་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་



འབྲུག་ཅིང་བརྒྱལ་བ།   སར་མའི་  
 འོག་དུ་རྒྱ་བའི་ཅ་རྒྱད་རེས་དྲག་ཅིང་...  
 རེས་ཞུན་པར་འཕར་བའི་དཔེ་དོན་.....  
 ལྷུང་བ་ཞིག་སྟེ།   གོང་མཐོན་དགོན་ཅིག་  
 བདེ་ལོགས་གྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
 ལས།   འབྲུག་པ་ཞེས་སྟེ་བསེར་དང་  
 བསྐྱེད་ས་པའི་དྲག་ཆར་གྱི་རྒྱུན་ནས་.....

འཁོག་ཟུ་ཕུ་མོ། མཐ་གྱི་སྒྱེ་གནས་  
དང་བྱེད་ལས་ལ་བརྟུས་ནས་བདགས་་་

པའི་ཐུ་ཕྱི་མ་ཡའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 རིག་ཏུ། དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀླུ་  
 བཟུང་འཇིག་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། གཞན་ཡང་འབྲོག་པ་ལྟར་སའི་  
 གནས་སུ་སྤྱོད་ཞིང་བྱེད་ལས་ཀྱིས་རྒྱ་  
 གས་བ་ལུ་མ་བཅད་འབྱར་དུ་གྲགས་  
 པ་ལ་འབྲོག་ཟུ་ལུ་མ་ཞེས་ཟེར་བས་དེ་  
 འདྲ་མང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཐུ་ཕྱི། གནས་ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་  
 པའི་ཆུའི་ཐ་ལ་འཇུག་ནས་ཟས་འཆོལ་  
 པའི་ཕྱི་ཕྱོ་མགོ་དཀར་པོ་ཅན་ཞིག་གི་  
 མིང་ཏུ། དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀླུ་  
 བཟུང་འཇིག་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཇུག་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། ཐ་ཕྱི་ནི། ཐ་ཞེས་ཆུ་པོ་གཏོ་  
 པའི་སྐབས་ཐེང་གི་མིང་ཡིན་པས། ཆུ་  
 པོའི་ཐ་ལ་འཇུག་ནས་ཟས་འཆོལ་བའི་  
 ཕྱི་ཕྱོ་མགོ་དཀར་དེ་ལ་ཐ་ཕྱི་ཞེས་  
 གནས་ཀྱི་མིང་སེམས་ཅན་ལ་སྤྱར་བའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུ་བ། དཔྱིབས་ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་

པའི་སྤྱོད་མཐུན་ངོས་སུ་སྤྱོད་པའི་ལ་  
 ལྷག་གི་མིང་ཏུ། ལྷག་ཆང་ལ་རྩ་སེས་  
 རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཇུག་པའི་གས་བ་  
 རིག་པའི་མིང་ཆིག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་  
 གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྤྲོན་པའི་མེ་  
 ལང་ལས། མོལ་མཐུན་འཕེལ་བའི་ལ་  
 ལྷག་དེ། རྣམ་ཐུག་ལྷ་བ་ཕྱིར་མཇུག་  
 ལྟར། ཕྱི་རལ་འབྱར་དུ་སྤྲོན་པ་ལ།  
 ལྷ་བ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་  
 དང་། དེ་དུ་དམར་དགེ་བསེས་བཟུང་  
 འཇིག་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ལྷ་བ་ལྷ་བ་དོན་གཅིག་  
 ཏུ། ལ་མགོ་ལ་ལྷག་ལྷ་བ་དང་། ལ་  
 མགོ་ལ་ཅ་ལྷ་བ་གཉིས། མི་རྣམ་ཕྱིར་  
 དུ་ལ་སའི་བྱད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཐུ་ལྷ། ལྷས་པའམ་བྱེད་ལས་ལ་བཟླས་  
 ནས་བཏགས་པའི་ཆུའི་རིགས་རིག་གི་  
 མིང་ཏུ། འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བཅེས་  
 མཇུག་པའི་སྤྲོན་མིང་དང་ངོས་འཇིག་  
 གྱི་སྒྲར་བདུད་རྩི་ཟེགས་མ་ལས། ལྷ་  
 ལྷ་ནི་ལྷལ་འགའ་ཞིག་དུ་ལྷ་བ་ལ་ཡན་





བསམ་མེད་འབྲེལ། བརྒྱ་བཞི་པ་ནས་  
ཅ་གཉིས་གཡས་གཡོན་གྱི། མཁལ་  
མར་འབྲེལ་དྲེ་ཐུས་པའི་ཅ་ཆེན་བརྒྱད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུར་ལེན། བྱད་ལས་ལ་བཏྲས་ནས་  
བཏྲགས་པའི་ཐྱས་སེལ་གྱི་མིང་གི་ནམ་  
གངས་སྐྱེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
བཏྲན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་འི་མེད་སེལ་བྲེང་ལས། རྩལ་ལམ་  
ཐུར་མ་ལེན་པས་ཐུར་ལེན་དང་། ཐྱས་  
གྱི་རིགས་སུ་འགྲོ་བས་ཐྱས་སེལ་ཞེས་་་  
བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐྱ་མ། ནས་མེ་ལ་བཛྲས་པས་རྫོད་  
གྱིས་ཐྱ་ལ་གས་པར་གྱུར་པ་དེ་ལ་ཐྱ་་་་  
མའམ་ཡོས་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། སྐབས་  
འགར་ཡིང་རྟག་གི་དཔེར་བཞག་་་་་་  
པའང་མཆིས་དྲེ། མན་རྒྱད་མིག་ལེར།  
ཡིང་རྟག་སུ་རིལ་ཐྱ་མ་ལྟ་བུ་དང་།  
ཞེས་དང་། མི་ཏུ་ཇོ་ཀའི་མིག་  
བཅོས་སུ། ཐུ་རིལ་ཐྱ་མ་ལྟ་བུ་  
དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ཡང་འདི་ལ་  
དཔེ་བཞག་ནས་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ།

ཐུང་བྱད་ལས་ལ། ཐུང་བྱད་ཅེས་

གྱེན་འཛིན་ནམ་ཐུར་དངས་གྱི་བུས་པ་་་  
དང་ལྷན་པའི་སྐན་ཁོང་དུ་བཏང་ནས་་  
ནང་གི་ནད་བཟུ་བའམ་དག་པར་བྱེད་་་  
པའི་ཐབས་གྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བསེས་བཏྲན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་་་་  
གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཏེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས།  
ཐུང་བྱད་ཅེས་པ་ནང་གི་ནད། བཟུ་  
ཞིང་དག་པར་བྱ་བ་ཡི། བཤལ་སྐྱག་  
སྐྱ་སྐན་ནི་རུ་ད། འཇམ་ཅི་ཅ་བཤལ་  
བཅས་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
གྱི་ཐུང་བྱད་དེ་ལ་ཡང་ནད་ལྷགས་སའི་  
གནས་དང་། ནད་གྱི་མཆན་ཉིད་མི་  
འདྲ་བའི་དབང་གིས་ནད་གསེས་སུ་་་་  
དབྱེ་ན་མི་འདྲ་བ་ལྟ་མཆིས་དྲེ། བད་  
ཀན་ལྷགས་དྲག་སྐྱགས་ལ་བའི་ནད་་་་  
གྱེན་དུ་འཛིན་པ་ལ་སྐྱག་ཁག་མཁྱིས་  
སྐྱགས་རྒྱ་ཡིང་གི་ནད་ཐུར་དུ་དངས་པ་  
ལ་བཤལ། ཐུང་ནད་སྐྱགས་ལྟ་  
འོག་མན་གྱི་ནད་འཇམ་པོར་ཐུང་བ་ལ་  
འཇམ་ཅི། ཏེས་གསུམ་འདུས་པའི་  
ནད་ཐུར་དུ་དངས་པ་ལ་ནི་རུ་ད།  
ནམ་ཆོང་ཡན་གྱི་ནད་ལ་སྐྱ་ཐུང་བཅས་་



ལ་དང་། དེ་དག་ཀྱན་གྱི་ལྷག་གནོན་  
ཅ་སྤྱང་། ཐུན་འགྱུར་རྒྱང་གི་གཤམ་  
ཞི་བར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཐུམ་འཆས་་་་་  
བཅས་ལ་སྤྱང་བྱེད་གྱི་ཐེ་ཞེས་བཤད་་་་  
ད།

སྤྱར་དན། ལུས་སྤྱག་ལ་གནོད་པའི་  
རས་གྱི་སྤྱར་བ་ངན་པ་ལྟེ། དུག་རིགས་  
གྱི་སྤྱར་བ་ཀྱན་གྱི་མིང་རྩི།

སྤྱར་བ་མཚུངས་པ། བད་ཆ་བ་ལ་  
གཉེན་པོ་རྒྱུད་བཞེན་པ་དང་། བད་  
གྲང་བ་ལ་གཉེན་པོ་བསལ་བཞེན་པ་ལྟ་  
བྱ་བད་གྱི་ཁམས་དང་སྤན་གྱི་སྤྱར་བ་་་་  
གཉིས་གཅིག་མཚུངས་སུ་བཤད་ནས་་་་་  
ལྷག་པའི་བཅོས་བྱས་པ་ལ་ཐེར་དྲེ། ཕྱི་  
མ་འབྲིན་ལས་རྒྱུད་ལས། སྤྱར་བ་  
མཚུངས་པ་རྒྱ་རྒྱུན་གཉེན་པོ་ལྷག་གང་  
བཅོས་གྲྀགས་གྱི་ཐོག་དུ་བབས་པ་ལྟེ།  
དུག་ཐིན་མི་ལ་བཅན་དུག་སྤྱད་པ་འདྲ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

སྤྱང་དཀར། སྤྱང་ཅི་མདོག་ལ་  
བཞུས་ནས་བཤྱགས་པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བཞུན་འཛིན་བུན་་་་  
ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྟེལ་་་་

ཐུང་ལས། སྤྱང་དཀར་དང་སྤྱང་སྤྱག་  
ཅས་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་བ་གཉིས་དང་།

ཤིང་སྤྱང་དང་བྲག་སྤྱང་ཞེས་བསགས་་་  
གནས་གྱི་དབྱེ་བ། ཐུན་སྤྱང་དང་དུག་  
སྤྱང་ཞེས་རྒྱུ་དབྱེ་བ། ཐུང་བའི་སྤྱང་  
དང་གྲྀག་མའི་སྤྱང་ཞེས་བསགས་མཁན་  
གྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྩི།

སྤྱང་ཆོད། སྤྱང་ཅི་མ་བཅོས་པ་རང་  
བཞིན་བྱང་མ་ཐག་གི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་བཞུན་འཛིན་འབྲིན་་  
ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་་་་  
བཞིན་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྤྱང་ཆོད་  
དང་སྤྱང་གཡུང་ནི། སྤྱང་ཅི་མ་བཅོས་  
པར་རང་བཞིན་བྱང་མ་ཐག་ནི་རྒྱས་པ་་  
ཆོད་པས་སྤྱང་ཆོད་དང་། སྤྱང་  
ཅི་བཅོས་མ་རྒྱས་པ་གཡུང་བས་སྤྱང་་་  
གཡུང་ཞེས་ཐེར་རྩི། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྩི།

སྤྱང་བསྐྱར། སྤྱང་ཅི་ཅུ་ལེགས་  
པར་བཅད་ཅིང་ཤད་རྒྱབ་པའི་སྤྱང་ཅི་་  
བདུལ་མའི་མིང་།

སྤྱང་སྤྱུན། དུག་ཅན་སྤྱང་བྱས་བསགས་

པའི་སྤང་ཅི་དུག་དང་ལྷན་པ་དེའི་མིང་  
ཡིན་ཞེས་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱི་  
མེད་སེལ་ཤེང་ལས་གསུངས།

སྤང་ཅི། བྱད་པ་པོ་དང་བྱ་བའི་རྩས་  
གཉིས་མཉམ་དུ་སྤྱར་བའི་སྤང་མས་་་་  
བསགས་པའི་ཅིའི་མིང་ཤི། དཔལ་  
སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱད་་་་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྤང་ཅི་ནི།  
སྤང་མས་བསགས་པའི་མེ་རྟོག་གི་ཅི་  
ལ་ཟེར་བས་དེ་ནི་བྱད་པོ་སྤང་མ་དང་།  
བྱ་བའི་རྩས་མེ་རྟོག་གི་བུད་བཟུས་པ་  
གཉིས་མཉམ་དུ་སྤྱར་བའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱ། ཅུམ་པ་སྐགས་ཀྱི་བྱེ་མའི་ནང་  
སྐན་ཡབ་ནས་གཡོས་ཏེ་དབྱེར་མེད་དུ་  
འབྲེས་ཤིང་གོང་བྱར་འབྱར་བར་བྱས་་་  
པའི་མིང་ཤི། ཁམས་འཕྲོག་གི་ཡུལ་  
དུ་ཅུམ་པའི་ནང་སྐན་ཡབ་ནས་སྤྱག་་་  
གཡོས་པ་ལ་སྤྱ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་གཅིག་  
པར་མཛོན་ནོ།

སྤྱམ་མ། བྱད་མེད་ཀྱི་མངལ་དུ་སྤྱ་བྱ་

ཆགས་པའི་གཤ་མིང་ཤི། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་་་་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
ཆག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།

མངལ་ལྷན་སྤྱམ་མ་མངལ་འབྲི་རྣམས།  
སྤྱ་བྱ་ཆགས་པའི་གཤ་མིང་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱལ་གདེངས་ཀ་ཅན། དུག་དང་  
ལྷན་པའི་སྤྱལ་གྱི་སྒྲིའི་ལྷགས་གཉིས་ན་  
སྤྱི་ལེབ་ན་བ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ། ངར་  
ལངས་པ་དང་གཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ཆེ་དེ་  
གྱེན་དུ་འབྲེང་བ་ཅན་གྱི་མིང་ཤི། སྤྱབ་  
དཔོན་དཔལ་པོས་མཛད་པའི་སྤྱང་པོ་  
བཟུས་པ་ལས། འཁོར་ལ་གཞོན་དང་  
གཡུ་དུང་གདུག ལྷགས་ཀྱའི་མཚན་  
མར་ལྷན་པ་ཡིས། གདེངས་ཀ་ཅན་ནི་  
སྤྱར་འགྲོ་བ། ཐམས་ཅད་གདེངས་ཀ་  
ཅན་ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱལ་ལུས་འབྲིལ། མཚན་ཉིད་ལ་  
བསྟོས་ནས་བདགས་པའི་དུག་དང་ལྷན་  
པའི་སྤྱལ་གྱི་མིང་ཤི། སྤྱབ་དཔོན་  
དཔལ་པོས་མཛད་པའི་སྤྱང་པོ་བཟུས་་་  
པ་ལས། ལུས་འབྲིལ་སྤྱ་ཚྭ་གས་པ་ཡིས་



ནི། ལྷམ་པར་འདུག་པ་ལུས་འབྱེལ་  
 ཞིང་། རིངས་སྤང་འགྲོས་ནི་བྱལ་བ་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཟླ་ཏྲི། ར་ལུག་སྐགས་ཏུད་འགྲོ་འག་  
 ཅན་གྱི་ཚང་ཁའི་དྲེག་པའི་ཏྲི་མའི་མིང་  
 རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བཟུན་

འཇིན་ལུན་ཚྭས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཚྭ་ཉེར་ མཁའི་དྲན་  
 གསལ་ལས། ཟླ་ཏྲི་ཏུད་འགྲོ་འག་  
 ཅན་གྱི། ཚང་ཁའི་དྲེག་པའི་མིང་ཡིན་  
 ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།





གསུངས་པར་ལྟར་དང་། རྒྱན་ལྟར་  
དུ་མ་ན་དུ་ནི་གཟི་རིགས་དམན་པར་...  
བཤད། ཅེས་གསུངས་པར་ལྟར་རོ།

མ་ཞིང་། འདྲིམས་ཀྱི་དབང་པོ་ལ་  
ལྟན་སྒྲིལ་གྱིས་སྒྲིན་ཡོད་པའི་མིའི་མིང་...  
ལྟེ། བཟྱ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མ་ནིང་ནི།  
ལྷུང་འཇིག་རྟེན་ལ་སྒྲིལ་པའམ་འབུར་...  
དུ་དོད་པའི་མཚན་མ་ཡོད་པ་ལ་ཕོ་...  
དང་། སྤྱད་པའམ་མེད་པར་གྱུར་ནས་  
ཁྲུང་བུར་སྤང་བའི་མཚན་མ་ཅན་ལ་...  
མ། དེ་གཉིས་ཀའི་ཆ་དང་ལྟན་པ་ལ་  
མ་ནིང་དུ་གྲགས་ཤིང་། དེ་ལའང་  
ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་ལྟེ། ཕོ་མོ་  
གཉིས་ཀའི་མཚན་མ་ལྟན་པ་ལ་མཚན་  
གཉིས་མ་ནིང་། བཤད་གཅི་རྒྱ་བའི་  
ལམ་ཅམ་ལས་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀའི་མཚན་  
མ་མེད་པ་ལ་མཚན་མེད་མ་ནིང་།  
ཡར་ཤར་བུ་དང་མར་ཤར་བུ་མེད་...  
དུ་འབྱུར་བ་ལ་འབྱུར་བ་མ་ནིང་ལྟེ་སྒྲི་  
ལ་ཁྲུང་ཆེ་བ་གསུམ་དང་། གཞན་  
ཡང་ཕོ་མཚན་བཅད་པའམ་ཅ་རྒྱས་ལ་  
སྒྲིན་བྱུང་བ་ཅན་ལ་ཉམས་པ་མ་ནིང་།

གཞན་གྱི་འདོད་པ་སྤྱད་པའི་ཆེ་དབང་...  
ཕོ་ལྟང་ཞིང་རང་གི་སྤྱད་ཆེ་མི་ལྟང་བ་...  
ལ་ཕྱག་དོག་མ་ནིང་བཅས་ཟེར་རོ།

ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟྱན་འཇིན་ཕུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་...  
པའི་གསེང་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་...  
མཁའ་དོན་གསལ་ལས། མ་ནིང་  
མཚན་མེད་གཉིས་ལྟན་དང་། ཉམས་པ་  
ཕྱག་དོག་འབྱུར་བ་ལ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མ་ཞིང་རྩ། དཔེ་དོན་སྤྱར་ནས་བཤད་  
པའི་ནད་མེད་ཀྱི་ཅ་རྒྱད་འཇམ་ལ་དལ་  
བར་འཕར་བ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། བཟྱ་  
འབུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་...  
དཀར་འབྲེལ་ལས། མ་ནིང་ཅ་ནི།  
འཇིག་རྟེན་ན་ཕོ་མོ་གང་གི་ཕྱགས་སུ་  
མ་ལྟང་བ་དེ་གཉིས་ཀའི་མཚན་མ་དང་  
ལྟན་པ་ལ་མ་ནིང་ཞེས་གྲགས་པས་དེ་...  
དང་བད་ཀན་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲིད་...  
པའི་ནད་མེད་ཅའི་འཕར་རྒྱལ་གཉིས་  
དཔེ་དོན་སྤྱར་བ་ཞིག་གོ་ཞེས་དང་།  
གོང་སྒྲན་པས། མ་ནིང་ཅ་ཞེས་བད་  
ཀན་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲིད་པའི་ནད་...

མེད་ཀྱི་འཕར་ཅ་དེ་ ཉིད་སྤྱོད་ལ་.....  
 རགས་པ་དང་། ལྷ་ལ་ཐུར་བ་སྤྲོད་  
 མ་ཡིན་པ་འཕར་བས་དེ་དང་མ་ཉིད་...  
 གཉིས་དཔེ་དོན་ཐུར་ནས་བཤད་པའོ།  
 ཞེས་དང་། ཉམ་ཐུད་དོན་མེད་ཆོག་ཀྱང་  
 ལས། བད་མེད་ལ་ཡང་ཉེས་གསུམ་གྱི་  
 རང་བཞིན་གསུམ་དང་མེས་སུ་མཐུན།  
 བུ་ན་ཀྱང་པ་ལྷན་འདུས་བུན།  
 ཤས་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་ལས། ཞེས་  
 དང་། འབེལ་ལྷ་ཆེ་དབང་ཀྱན་ཀྱང་  
 ཀྱིས་མཇུག་པའི་ཐོར་བུའི་སྐར་ཉེར་...  
 མཁོ་སྤྱོད་ཆོགས་བུས་པ་ལས། མ་  
 ཉིད་ཅ་ནི། མིའི་ལུས་ཁམས་ཡོངས་  
 རྒྱུས་ཀྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་...  
 ཀྱིས་སྐྱེད་པར་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྟེན་...  
 བས་ཁམས་རང་རང་གི་སྒྲིབས་ཀྱིས་...  
 བུ་རྒྱུར་བའི་བད་མེད་ཀྱི་ཅ་འཕར་ཆུལ་  
 མི་འདྲ་བ་གསུམ་མཆིས་པའི་ནང་ཆན།  
 བད་ཀན་རང་བཞིན་གྱི་ཤས་ཆེར་...  
 བསྐྱེད་པའི་ཐུན་ཅ་འཇམ་ལ་དལ་བར་  
 འཕར་བ་ཞིག་གི་མིང་རྩོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།

མ་ཐུ་ཁྱེད་ཅན། བསེ་ཤིང་དཀར་

པའི་འབྲས་བུ་དབྱེ་བས་རྟའི་བུ་མདེལ་...  
 དང་འདྲ་ཞིང་ནང་དུ་འབྱར་བཞག་ཅན་  
 ཀྱི་ཅི་ཁྱེད་ལྟར་དམར་པོ་འབྱུང་བ་དེའི་  
 མིང་རྩོ།

མ་ཐུ་པ་ཏ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་གྱི་  
 མ་རྟའི་མིང་སྟེ། བད་ཀྱི་སྐད་དུ་བུ་རྒྱུར་  
 ན། ཡིད་འོང་འདབ་མ་ཅན་ཞེས་  
 འབྱུར་དེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བུ་ན་འཇིན་ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་...  
 པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཐོང་ལས། ཐུ་གར་  
 སྐད་དུ་མ་རྟེན་ཟེར་བ། བད་ལ་ཡིད་  
 འོང་དང་། ཤེད་ཆེན་དང་། ཤེད་ལས་  
 སྐྱེས་དང་། ཤེད་ཀྱི་བུ་དང་། མི་  
 རྣམས་ལ་འཇུག་པས་སྐན་གྱི་ཀྱང་ཆོས་  
 ལ་བསྐྱེད་པའི་མིང་ཡིན། ལྷ་མ་མེ་  
 ཉིག་དྲི་མ་སྤྲོད་ཡིད་ལ་འོང་བ་དང་།  
 བུས་པ་ཤེད་ཆེ་བ། སྐྱེ་སྒྲིབས་ཤེད་ཆེ་  
 བ་རྣམས་ལ་གདགས་སུ་འོས་པའི་མིང་  
 ཡིན་པས་རིགས་ལ་མ་ངེས་སོ། བཤད་  
 བུ་དངོས་ནི་མ་རྟེན་པ་ཏེ་ཞེས་པའི་པ་ཏ་  
 ནི། ལྷ་འདབ་དང་གོས་ལ་འཇུག་པས་  
 སྐབས་འདིར་ཡིད་འོང་འདབ་མ་ཅན་...  
 ནི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོ།



མ་ཅུ་ཤུ་བྱུར། མ་སྤྱུག་ཚོད་གཞུང་  
གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ཚོད་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ཏེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་.....  
འབྲེལ་ལས། མ་རུ་ཤུ་བྱུར་ནི། སྤྱིར་  
མ་ལ་མ་སྤྱུ་དང་། མ་མེར། མ་སྤྱུག་  
བཅས་རིགས་གསུམ་དང་། རྩེ་བྲག་  
ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་མ་སྤྱུག་ལའང་...  
རིགས་གསུམ་མཆིས་ཤིང་། གཞུང་བ་  
མདོག་དམར་ཤས་ཆེ་བ་ལ་མ་སྤྱུ་དམར་  
སྤྱུག་ཉམས་ལྷན་པ་ལ་མ་སྤྱུག་ ཚོད་  
པ་སྤྱུག་ཉམས་དོད་ཅམ་མཁྱེགས་ཤིང་...  
ཁོང་སྤུ་ཡོད་པ་ལ་མ་རུ་ཤུ་བྱུར་ཞེས་...  
ཟེར་ཞིང་། དེ་ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཀྱང་མང་པོ་མཆིས་ཏེ། མུན་རྒྱལ་  
བཟུན་པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་ཞལ་བྲིད་.....  
ལས། སྤྱིར་པ་མ་སྤྱུ་དང་ཤུ་བྱུར་དང་།  
མ་རུ་ཤུ་བྱུར་མ་ཚོད་དཀར། སྤྱིར་པ་  
མ་རུ་རྣམས་དོན་གཅིག་ མ་སྤྱུག་ཚོད་  
པའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་བྱང་ལྷགས་  
འགའ་ཞིག་གིས་མ་སྤྱུ་དང་། མ་མེར།

མ་སྤྱུག་ མ་དམར་བཅས་མ་རིགས་  
བཞི་ཅུ་དབྱེ་བ་དང་། འགའ་ཞིག་  
གིས་ཤུ་བྱུར་དང་། སྤྱིར་པ་མ་སྤྱུ་དང་།  
མ་ཚོད་རྣམས་མ་རིགས་གསུམ་གྱི་ནང་...  
དུ་མི་འདྲན་ནས་ལྷགས་སུ་དབྱེ་བར་...  
མཆིས་ཀྱང་དེ་དག་གཞུང་དོན་དང་མི་  
མཐུན་ཞིང་། དང་པོ་ལྟར་ན་རྒྱུད་ལྱང་  
གང་ལས་ཀྱང་མ་རིགས་གསུམ་ལས་...  
བཞི་མ་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དང་། སྤྱི་  
མ་ལྟར་ན་ངོས་འཛིན་སའི་གཞི་མེད་...  
པའི་སྤྱིར་དུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

མ་ཅུ་བཞེ་ཤིང་། བཞེ་ཤིང་དཀར་  
པའི་འབྲས་བུ་གོ་བྱེ་ཟེར་བ་དེའི་མིང་...  
གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མ་  
རུ་བཞེ་ཤིང་བཞེ་མ་རུ། མ་རུ་ཁྲག་  
ཅན་བཞེ་འབྲས་དང་། བཞེ་འབྲུམ་  
རྣམས་ནི་གོ་བྱའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མ་ཁི་བྲིལ། ལྷགས་སྤྱིར་སྤྱུ་གྱི་བ་

ལེ་ཀའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་པེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྟར་ན། རྣམ་བུའི་  
 སྟོང་ཞེས་འགྱུར་པར་དེའུ་དམར་དགོ་  
 བསེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྟེལ་ཕྱེད་ལས་  
 གསུངས།

ཨ་ཚྭ་ལ་ལྷ་ཐོག་སྟེན་གྱི་གཏམ་ཀྱང་  
 དང་ལྷན་པའི་ཞིང་སྟེས་ལྷ་ཐོག་རིགས་  
 སྟོན་གྱི་མིང་ཞེ། དེའུ་དམར་དགོ་  
 བསེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་གཡང་འགྲུགས་འདྲིང་  
 དགའི་གཏེར་འབེབས་ལས། སྟེན་ཆེ་  
 མང་པོས་བཀྱར་བའི་ཀྱལ་པོའི་དུས།  
 ལུས་ཀྱང་མ་ཚྭ་རང་བྱུང་ལྷ་ཐོག་དུ།  
 སྟེ་དགའི་བསྟན་རྣམས་ལས་འབྱུངས་སྟེ་  
 མ་ལ། དེང་འདྲིང་མ་ཚྭ་ལྷ་ཐོག་  
 ཅས་སུ་གྲགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཨ་ཁུ་བ། ཡོ་བའི་མེ་རྩྭ་གསུམ་གྱི་  
 རྩྭ་ལས་ཉམས་ནས་ཁ་ཟས་ལྷན་བཞུ་  
 དངས་སྟོན་འབྲེད་མི་རུས་པར་གྱུར་  
 པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ཞེ། མན་ངག་ཡོན་  
 ཏན་ཀྱང་ལས། ལྷན་འབྲེད་བད་ཀན་

དག་གིས་ལྷན་མ་རུས། འཇུ་བར་ཕྱེད་  
 པའི་མཁྱིས་པས་འཇུ་མ་རུས། མེ་  
 ཉམས་རྩྭ་གིས་དངས་སྟོན་འབྲེད་མ་  
 རུས། དེ་ལ་མ་ཁུ་ཞེས་སུ་བརྗོད་པ་  
 ཡིན། ཞེས་དང་། བཤད་པ་སྟེར་ཀྱང་  
 ལས། མ་ཁུ་དངས་སྟོན་ཀྱས་པར་མི་  
 འགྱུར་ཕྱིར། ཐས་སྟོན་སྟེན་ལམ་ཡང་  
 ལ་རྩྭ་བ་ཡིས། འབད་དེ་མེ་རྩྭ་སྟེན་  
 བར་གནས་གྱུར་ན། ལུས་ཀྱི་སྟབས་  
 དང་ཆེ་ནི་གནས་པར་འགྱུར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

ཨ་ར་ཅེ། རྩྭ་མེད་ཀྱི་མངལ་ན་གནས་  
 པའི་སྟེན་བུའི་རིགས་སྟོན་གྱི་མིང་ཡིན་  
 ཞིང་ཞིབ་པར་འདྲིང་ན་ཨ་ས་ཀའི་ཐད་  
 ན་གཟིགས་སྟོན་

ཨ་རིག་པ། སྟེན་དོར་གྱི་གནས་ལུགས་  
 མ་རྟོག་པའི་རྣམ་རྟོག་གི་མིང་ཞེ།  
 དཔལ་སྟེན་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 ཀྱང་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མ་  
 རིག་པ་ནི། དོན་དམ་པར་དངོས་པོ་  
 ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའི་རང་བཞིན་  
 ཅན་ཁོ་ན་ཡིན་ཡང་། ཀྱན་རྫོབ་དུ་



འབྲུལ་པས་བསྐྱད་ནས་དེ་ལྟར་མ་རྟོག་  
 པས་ང་ཙམ་ལྟམ་པའི་བདག་འཛིན་གྱི་...  
 ལྟན་ལྟེས་འདྲེ་ཙམ་ཆེ་རྣམ་རྟོག་ཅེས་ཀྱང་  
 ཟེར་བ་དེའི་མིང་རྩི་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། སྐྱུ་ར་ལས། རྣམ་རྟོག་མ་  
 རིག་ཆེན་པོ་ལྟེ། འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་  
 ལྷང་བྱེད་ཡིན། རྣམ་རྟོག་དེ་དང་བྲལ་  
 བས་ན། ཁྱོད་ནི་རྟོགས་མེད་མ་ངན་  
 འདས། ཞེས་དང་། རྒྱལ་ལྷན་ཆེན་  
 པོ་ཞི་བ་ལྟས། རྣམ་པར་རྟོག་པའི་  
 གདོན་ཆེན་པོ། འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་  
 ལྷང་བྱེད་ཡིན། རྣམ་པར་མི་རྟོག་  
 བདག་ཉིད་ཆེ། སྤྱིད་པའི་འཆིང་ལས་  
 རྒྱལ་བར་འགྱུར། ཞེས་དང་། དར་  
 མ་སྟན་རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས་  
 གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་གྱི་...  
 དཀར་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་  
 ལས། སྤྱིར་བདག་དུ་འཛིན་པའི་སྤེས་  
 པ་དེ་ལ་མ་རིག་པ་བྱ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟ་བུ་རེ།

མ་ལ་ཡ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་གྱི་སྟན་  
 གྱི་གྲང་ཁྱེར་ལྟ་ན་སྤྱག་གི་རྒྱབ་ཕྱགས་  
 སུ་ཡོད་པའི་རི་ཙམ་མིང་ལྟེ། ཙམ་གྱི་

སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། དེ་ལྟན་ཞེས་འགྱུར་  
 བར་བྱར་མཁར་བ་སྟོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་...  
 མཛད་པའི་ཅ་རྒྱད་གྱི་འབྲེལ་པ་མེས་...  
 པའི་ཞལ་ལྷང་ལས་གསུངས་སྤྱིང་།  
 ལྷང་བ་ཅན་ནམ་ལྷང་ལྟན་ཞེས་འགྱུར་...  
 བར་སྤག་པོ་ལྷང་རིགས་བསྟན་དར་...  
 གིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བརྟ་...  
 བཟོལ་རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ལྷང་བའི་...  
 མཛེས་རྒྱན་ལས་གསུངས་པས་དཔྱད་...  
 པར་བུ་རེ།

མ་ཏེ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་གྱི་ཆ་བའི་  
 རྒྱལ་གྱི་སྟོ་ཕྱགས་སྤག་གི་མིང་ཡིན་...  
 པས་ཙམ་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་འགྱུར་...  
 རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་མཆིས་ཏེ། སྤྱིར་  
 སྟན་ལ་རྒྱ་བ་རིན་ཆེན་བཟླ་སྤེས་གིས་...  
 མཛད་པའི་གསར་རྟོང་བརྟའི་ཁྱད་...  
 པར་སྟན་པ་ལེགས་བཤད་ལི་སྤེའི་གྱུར་...  
 ཁང་ལས། མ་དྲིཾ་སར་ཉལ་གྱི་སྐད་  
 རྟོད་བྱར་ཆག་པས་མ་ཏེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། དཔལ་སྤངས་སི་དུ་  
 ཆོས་གྱི་འབྲུང་གནས་གིས་མཛད་པའི་...  
 མཛན་བརྟོད་གྱི་བསྟན་བཅོས་འཆི་མེད་  
 མཛད་གྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་སྟོ་...

བུ་འབྱེད་པའི་ལྷ་མོ་ལས། མ་  
 རྒྱུ་མ་ཉེམ་མཚད་བྱེད། ཅེས་  
 གསུངས་པས་སྤྱད་དུྱོད་ལྷ་དག་གིས་  
 དུྱོད་ཅིག

མ་ཏུ་དེ་བ་ཤི་རལ་པ་ཅན། ལེ་  
 ཐུར་སྤྱད་ཀྱི་ལྷ་ཆེན་དབང་ཕྱག་ཆེན་...  
 པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། སྤྱི་  
 པ་ལྷ་རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་ཁྱད་བཞིའི་བརྒྱུ་བཀྲོལ་རྣམས་ཀྱིས་...  
 ཞ་རུའི་ཐུང་བའི་མཛེས་ཀྱན་ལས།  
 མ་ཏུ་དེ་བ་ཤི་རལ་པ་ཅན་ནི། མ་ཏུ་  
 ཆེན་པོ། དེ་བ་ལྷ། ཤི་དཔལ། རལ་  
 པ་ནི་དབྱེ་སྤྱོད་ལྷ་ཆེན་དཔལ་གྱི་རལ་...  
 པ་ཅན་ཞེས་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་དམར་...  
 པ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མན་ངག་ ཐུན་མང་མ་ཡིན་པའི་  
 གདམས་ངག་ཐབ་གནད་ཅན་གྱི་མིང་...  
 ཏེ། རྒྱ་རྩ་པས་དང་པའི་སངས་ཀྱས་  
 ཀྱི་ལྷ་དབང་པར། མན་ངག་ཅེས་བྱ་  
 གང་ཞེ་ན། པ་ཏི་ལ་སྤྱོད་ལས་རྟེན་  
 པ། དང་དོན་རབ་ཏུ་ལྷ་པ་རྣམས།  
 རི་བཞིན་འདྲི་དང་སྒྲིག་པ་ནི། སྤྱི་མ་  
 བུ་པའི་རིམ་པ་ཡིས། གང་ཞིག་

ངས་དོན་ལྷ་པོ། ཞེས་དང་། ཁྱད་  
 རིན་ཆེན་གྲངས་པ་ལས། བྱ་སྤྱོད་  
 ཆེ་ཆེགས་རྒྱུ་དཔག་པ་དཀའ། རེས་  
 པར་ཐུར་དུ་འགྱུར་བྱེད་མན་ངག་ཏིད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མན་ངག་ཁྱད། དཔལ་ལྷ་གས་བ་  
 རིག་པའི་ཁྱད་བཞིའི་ལ་གྱལ་གྱི་གཙུག་  
 རས་ཀྱང་མཐོལ་བར་གྱི་ནད་རྣམས་...  
 བཅོས་ཐབས་ཀྱི་གདམས་པ་དང་མན་...  
 ངག་གི་གནད་རྣམས་གསལ་ལ་མ་འདྲེས་  
 པར་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་བྱ་བྱ་ལེའུ་དགྲ་...  
 བུ་གོ་གཉིས་ཀྱི་བདག་ཏིད་ཅན་དུམ་...  
 བྱ་གསུམ་པའི་མཚན་ཏེ། ཤི་མ་འཕྲིན་  
 ལས་ཁྱད་ལས། མན་ངག་ཡིན་ཏན་  
 ཁྱད་འདི་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་དང་། དགོས་པ་མ་...  
 ཆང་བ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཚུ་ར། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱོད་  
 དཔེན་ཆེན་པོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་...  
 མཁའ་འགྲོ་ལྷ་ལྷམ་མཚུ་རའི་མཚན་ཏེ།  
 པོད་ཀྱི་སྤྱད་དུ་བཟུར་ན། ཡིད་འཛིན་  
 མ་ཞེས་འགྱུར་བར་སྤྱི་པ་ལྷ་རིགས་  
 བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་...



ལྷན་ཐབས་ཀྱི་དཀར་གནས་བརྒྱལ་བ་...  
ནམ་ཀྱལ་གསེར་མདོག་གི་ཕྱེང་བ་ལས་...  
གསུངས།

མར་ཆང་། ནས་ཀྱི་ནང་ཕྱ་རམ་དང་།  
སྤང་ཅི། མར། ག་སྟོད། དི་དི་  
ཡིང་བཅས་སྐར་ནས་བཅོས་པའི་ཆང་...  
གི་མིང་ལྟེ། ཕྱི་མ་འབྲིན་ལས་རྒྱད་ལས།  
མར་ཆང་སྐར་བ་ཆང་ནང་ཕྱ་རམ་...  
སྤང་། མར་དང་ག་སྟོད་དི་དི་ཡིང་དུ་  
སྐར། ཅེ་འཇམ་ཞག་གསུམ་མནན་  
པས་གང་སྤང་ལེ། སྤང་ཆབས་མགོ་  
དང་མིག་ལ་ཤྲོས་པ་འདོན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མས་གཏོང་སྒྲན། འོག་སྒྲིབ་གང་  
ལམ་ནས་རྒྱ་ཡིང་གི་གནས་སུ་འབྱལ་...  
དགོས་པའི་འཇམ་ཅི་དང་། བི་རུ་ཏ་  
ལྷ་བུའི་མིང་།

མི་བསྐྱེད་ཅུ། དི་ཅུའི་གབ་མིང་ཞིག་  
ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་  
འཇིན་འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
མི་བསྐྱེད་ཅུ་མི་དྲི་ཆེན་སྐགས་བདུད་ཅི་  
ལྷ་རིགས་ལྷ་དང་སྐར་སྐབས་མི་བསྐྱེད་

པའི་རང་བཞིན་གྱི་བདུད་ཅི་མི་དྲི་ཅུ་...  
ཡིན་པས་དེའི་གབ་མིང་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མི་དགེ་བ་བརྒྱ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་  
པའི་རིང་ལུགས་འཇིན་པ་ནམས་ཀྱིས་...  
དུས་རྟག་དུ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་...  
སྒྲིབ་ནས་སྤང་ཞིང་དགག་དགོས་པའི་...  
གཞན་གྱི་སྐྱག་གཙང་པ་སྐགས་མི་དགེ་...  
པའི་དོན་བཅུའི་བསྐྱེད་མིང་ལྟེ། བོ་  
དོང་ལྷགས་ལས་ནམ་ཀྱལ་གྱིས་མཛད་...  
པའི་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཕྱ་སྤང་གི་...  
བསྐྱལ་མ་ལས། མི་དགེ་བ་བརྒྱ་མི།  
གཞན་གྱི་སྐྱག་གཙང་པ་དང་། བོར་མ་  
སྐྱན་པར་ལེན་པ། མི་ཆངས་པར་སྐྱེད་  
པ། གཏམ་མི་བདེན་པ་རྒྱན་དུ་སྤྲོ་བ།  
མཛའ་བོར་ཕྱ་མ་བྱེད་པ། གཞན་ལ་  
ཆོག་རྒྱབ་མར་བཞུགས་པ། དོན་མེད་གྱི་  
ངག་འཆལ་སྤྲོ་བ། གཞན་གྱི་དཔལ་  
འབྱོར་ལ་བརྒྱབ་སེམས་བྱེད་པ། སེམས་  
ཅན་ལ་གནོད་པའི་སེམས་འཆང་བ།  
དམ་པའི་ཆོས་ལ་ལྷག་པར་ལྷ་བ་བཅས་  
བརྒྱ་པོ་སྐྱེད་ན་དེ་དག་ལ་འབྲས་བུ་མི་...  
དགེ་བ་འབའ་ཞིག་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་...

ཐོན་གྱི་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་དགེ་བ་...  
 ཞེས་གསུངས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

མི་རྒྱ་བའི་དྲག་ བོང་ང་ནག་པོ་དང་  
 བསེ་ཤིང་ནག་པོ་ལྟ་བུ་ཁོང་དུ་ཕྱིན་...  
 བཀའ་ལུས་ལ་རིག་པའི་ཆེ་དྲག་ཡོད་...  
 བའི་ཕྱི་ཤིང་ལུས་ཐུ་སྤྲོས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་  
 རྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། མི་  
 རྒྱ་བོང་ང་བཅན་དྲག་སྤང་དྲག་དང་།  
 ར་དྲག་བསེ་ཤིང་ཐང་ཐུ་མ་རྟ་སྤྱི་སྤྲོས་  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། མི་རྒྱ་བའི་དྲག་ནི། བཅན་  
 དྲག་དང་། བསེ་ཤིང་། ཏ་སྤྱི་ལྟ་བུ་  
 ཁོང་དུ་ཕྱིན་པའམ་ལུས་ལ་རིག་པའི་...  
 ཆེ་དྲག་ཡོད་པའི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་རྟེ།  
 ཞེས་དང་། བཟུ་འབྲུམ་པས་མཛད་  
 པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
 རྒྱ་བའི་དྲག་ནི། ཐོག་ཆགས་དྲག་ཡོད་  
 པའི་མཆེ་བས་རྒྱག་པ་ལས་བྱུང་བའི་...  
 དྲག་གོ་ མི་རྒྱ་བའི་དྲག་ནི། ཁར་སང་  
 བ་དྲག་ཡོད་པའི་ཕྱི་ཤིང་སྤྲོས་ཀྱི་མིང་

རྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མི་ངས། འགོ་བའི་ནད་ཡམས་ཀྱི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་རྟེ། རྣམས་ཆེན་པ་  
 བཟུན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་མཛན་བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་  
 རྒྱ་ལྟ་མིག་ལས། མི་ངས་ཞེས་པ་ནད་  
 ཡམས་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མི་རྒྱ། མའི་དྲི་རྒྱའམ་སྤྲུལ་འགར་མི་  
 བ་དང་རྒྱ་ཅ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱུས་མིང་ཡང་  
 མཆིས་པས་སྤྲུལ་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱ།  
 མི་ཁྱེན། མའི་ཆེལ་བུ་མེར་བཞུས་པའི་  
 རྟེང་པའམ་དངས་མའི་མིང་རྟེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་...  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མི་ཁྱེན་ནི།  
 མའི་ཆེལ་ཆེན་བཞུས་པའི་རྟེང་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་  
 ཡང་ཕྱི་ཕྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་...  
 མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
 བོ་རྒྱར་ཐོན་པོ་ལས། མི་ཁྱེན་ཞེས་པ་མི་  
 བསྐྱེད་པའི་ཁྲ་བ་གཉིས་དང་། ཞེས་  
 གསུངས་པའང་མཆིས་པས་གང་ཡིན་...  
 ཆོད་མ་ཐིག་པས་ཁྲངས་ཆེལ་ཤིག



མི་བཟུ་བའི་ཁམས། རིན་པ་ཆེ་མི་  
བཟུ་བའི་ཁམས་ནི་མེར་བསྐྱེགས་པའི་...  
ཆེ་མི་འདྲ་བ་གཡུ་དང་བྱ་རུ་ལྟ་བུ་...  
དང་། དེ་བཞིན་དྲོ་ལ་བཟུ་མི་བདུབ་  
པའི་ཁམས་ནི་སྤལ་རྒྱུ་དཀར་སྤྲུག་གི་  
རིགས་སྤྲུག་དྲོ་བཟུ་རྒྱ་མེད་པ་རྣམས་  
ས།

མི་འམ་ཅི། གདོན་ཆེན་བཙུ་བརྒྱད་  
ཀྱི་ནང་ཆན་ལུས་དབྱེ་བས་དུད་འགྲོ་...  
དང་མི་གཉིས་དབྱེར་འབྱེད་དཀར་བའི་  
གདོན་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ཤི། དཔལ་  
སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་...  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མི་འམ་ཅི་  
ནི། གདོན་རིགས་མི་དང་དུད་འགྲོ་  
གཉིས་ཀའི་གཟུགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་...  
འདྲེས་པ་གཟུགས་ཤིན་དུ་བཟང་བ་...  
ཞིག་གི་མིང་ཤི། དེའི་གཟུགས་མི་དང་  
དུད་འགྲོ་གང་ཡིན་དབྱེར་འབྱེད་དཀར་  
བ་ལ་མི་འམ་གཞན་ཅི་ཞེས་འདྲི་བའི་...  
ཆོག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱ།

མ་བྱ། མ་རུ་དང་ལྟ་སྤྲུག་གཉིས་ཀྱི་  
བཟུས་མིང་།

མིག་གི་རྒྱལ་མོ། དཔེ་དོན་ལྟར་  
ཏེ་བདགས་པའི་མིག་གི་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཤི། དཔལ་  
སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་འཛིན་འཕྲིན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་...  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མིག་གི་  
རྒྱལ་མོ་ནི། མིག་འབྲས་ཀྱི་དབྱས་སྤྱ་  
དབྱེ་བས་མྱར་ཞིང་མདོག་ལྟ་ནག་སྤན་...  
རྒྱང་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར་ཏེ། དེའི་  
མར་སྤྱ་མཆིན་ཅ་དྲོ་ཆེ་ཅན་དང་འབྲེལ་  
ཞིང་། ཡར་སྤྱ་ལྟ་དཔེའི་ཅ་འབྲེལ་བ་  
ཞེས་པ་སྤྲུག་དང་འབྲེལ་བ་དེས་མིག་  
གི་མདངས་དང་རྒྱངས་སྤྱེད་ཅིང་བྱེ་...  
རྒྱལ་གྱི་གཟུགས་ལྟ་བུ་ལ་དབང་བ།  
དཔེར་ན། ལུལ་ལ་དབང་ལྟར་མཁན་  
མའི་མིང་ལ་རྒྱལ་མོ་ཟེར་བ་ལྟར་འདིས་  
ཀྱང་གཟུགས་ལ་ལྟ་བའི་བདག་འཛིན་...  
ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་རྒྱས་པས་ན་དེར་རྒྱལ་མོ་  
ཞེས་བཟོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྒྱ།

མིག་གི་འབྲས་བྱ་ལྟལ། མིག་གི་  
རྒྱལ་མོ་ཆེར་སང་བའི་དོན་ཏེ། རྒྱང་  
འབྲས་འབྲུལ་གྱི་ལྟ་མིག་ལས། མིག་

ལྷལ་ནི། འདལ་བ་དང་གཅིག་པས་  
 རྒྱལ་མ་ཆེར་སང་བའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

མིག་གི་མཆོ་གཉིས་འདྲེས། ཅུ་  
 མཆོ་དང་མཐོང་བྱེད་གཉིས་འདྲེས་ནས་  
 བྱ་ངམ་དུ་གྱུར་པའི་དོན་དེ། མི་ཏུ་  
 རྩོ་གི་མིག་བཅོས་ལས། ཅུ་མཆོ་  
 མཐོང་བྱེད་འདྲེས་ནས་བྱ་ངམ་དུ།  
 གྱུར་ཆེ་མཆོ་གཉིས་འདྲེས་ ཞེས་བཅོས་  
 པ་དཀའ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མིག་མཆུ། མིག་ལྷུངས་ཀྱི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག

མིག་བརྒྱལ། མིག་གིས་གཟུགས་ལ་  
 ལྟ་བའི་ཆེ་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་.....  
 ཉམས་དེ་ནི་པོ་མེད་པ་བརྒྱལ་པོར་གྱུར་  
 བས་གཟུགས་ཀྱི་ཡུལ་གསལ་པོར་མི་.....  
 མཐོང་བའི་དོན།

མིག་ནད་སྤྱ་ཤད། སྤྱ་ཤད་ནི་པོད་  
 པས་རྒྱག་ཤད་ཟེར་བ་དང་། ཁམས་  
 ཡུལ་ལ་སོ་མང་ཟེར་བའི་སྤྱ་ལ་ཤད་.....  
 རྒྱག་བྱེད་ཀྱི་ཨོ་བྱད་དེའི་མིང་ཡིན་པས་  
 འདྲིའི་སྐབས་མིག་ལ་ནད་ལྷགས་ནས་.....  
 མིག་ཡུལ་དུ་སྤྱ་ཤད་ཀྱི་དབྱེབས་ལྟར་.....

རབ་རིབ་དུ་གྱུར་པའི་དོན་ནི།

མིག་ནད་བར་འབྱེབས། མིག་ཤུན་  
 དང་། མིག་འབྲས་བར་དུ་འབྱེབས་  
 བྱེད་ལེ་སྐབས་ཤོར་ནས་རྒྱལ་མ་.....  
 འབྱེབས་པར་འགྱུར་བའི་མིག་ནད་ཀྱི་  
 མིང་ལྟེ། མི་ཏུ་རྩོ་གིས་མཇུག་པའི་  
 མིག་འབྱེད་ཀྱི་གདམས་པ་ལས། ལྷུ་  
 འབྱེབས་ནི། མིག་གི་རྒྱལ་མའི་སྤྱང་དུ་  
 བ་ལྷག་དང་། བ་འཛེར། ཅ་དུ།  
 རྩོ་རིབ། ལིང་རོ་སྐགས་ཀྱིས་ཁེབས་  
 བས་འབྱེབས་པའི་མིག་ནད་དོ། བར་  
 འབྱེབས་ནི། མིག་གི་འབྲས་བུའི་ཅུ་  
 འབྲུགས་པ་དང་། མཐོང་བྱེད་ཀྱི་ཅུ་  
 མདངས་ཉམས་ནས་འབྱེབས་པར་འགྱུར་  
 བའི་མིག་ནད་དོ། བར་འབྱེབས་ནི།  
 མིག་གི་ཤུན་པ་དང་མིག་འབྲས་བར་.....  
 བས་རྒྱལ་མའི་སྤྱང་དུ་འབྱེབས་བྱེད་ལེ་  
 སྐབས་དཀར་པོ་ཤོར་དེ་འབྱེབས་པར་.....  
 འགྱུར་བའི་མིག་ནད་དོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

མིག་ནད་རབ་རིབ། མིག་གིས་  
 གཟུགས་གསལ་པོར་མི་མཐོང་བ་རབ་  
 རིབ་དུ་གྱུར་པའི་མིག་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ།



མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། རབ་  
 རིབ་ནད་དེ་མིག་ཆུའི་ནང་དུ་འཇུག དེ་  
 ཡང་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འཇུག་འགྱུར་དེ།  
 དང་པོར་ཞུགས་ཆེ་རེས་གསལ་རེས་མི་  
 གསལ། གཉིས་པར་ཞུགས་ཆེ་ཐག་  
 རིང་ཆུང་མི་མཐོང་། ཉེ་ཞིང་གཟེར་  
 བལྟས་ལེགས་མཐོང་གོ་ལྟག་སྤང་།  
 ཉེང་འོག་གཞུགས་གཡོན་ཉེ་རིང་ལྟག་མི་  
 གསལ། འདི་དུས་རབ་རིབ་ཅེས་བྱ་  
 གས་པ་གྲིམས། ཆུང་གྱུར་དུ་བ་རབ་  
 རིབ་སྤྱོད་ཤད་དང་། སྤང་བྱ་འདྲ་  
 མཐོང་གཟུགས་ཀྱན་གཡོ་བར་སྤང་།  
 མཁྱིམ་གྱུར་སྟོག་དང་མེ་སྟོན་མ་བུའི་སྟོ།  
 ཐག་གྱུར་དམར་ལ་བད་ཀན་སྟན་མུན་མུན་མུན་  
 འཕྱེལ་འགྱུར། གསུམ་པར་ཞུགས་ཆེ་  
 ཉེང་མཐོང་འོག་མི་མཐོང་། རས་ཀྱིས་  
 མིག་བཀལ་ལྟར་མཐོང་ནད་མདོག་མུན་  
 སྤང་། སྟན་པ་ཞེས་བུའི་རིམ་པ་བཞིར་  
 བྱིན་ནས། རྒྱལ་མོ་ཁེབས་ཏེ་ལྷང་བར་  
 འགྱུར་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

མིག་སྟོན། འདྲ་བའི་སྟོ་ནས་བཏགས་  
 པའི་མིག་འབྲས་མཐའི་དཀར་ཆའི་མིང་

ཉེ། ཀྱང་རྩང་སྟན་སྟ་དོན་གྱུ་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་མིག་འབྱེད་སྟག་སྟན་རབ་  
 གསལ་ལས། མིག་སྟན་པའི་མཐའ་  
 ཆགས་པའི་དཀར་ཆ་དེ་ལ་མིག་སྟོན་  
 ཞེས་བེར་དེ། བམ་མཁའ་སྟོ་དངས་ཀྱི་  
 ཉེང་ན་བྱན་དཀར་པ་ཆགས་པ་ལ་སྟོན་  
 ཞེས་བེར་བ་ལྟར་འདི་ཡང་འདྲ་བའི་སྟོ་  
 བས་བཏགས་པ་ཞིག་གོ ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

མིག་བྱ། རྒྱལ་མོ་རིམ་པ་བཞིན་ཆར་བྱིན་  
 པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་མི་དུ་ཇོ་གིའི་མིག་  
 བཅོས་ལས་གསུངས།

མིག་གཞུང་། གཞུང་ནི་དལ་བའམ་  
 ཞན་པའི་དོན་ཡིན་པས་འདིར་མིག་མུ་  
 གས་གཟུགས་ལ་ལྟ་བའི་ཆེ་གྱུར་བར་མི་  
 མཐོང་བར་གྱུར་པའམ་ལྟ་སྤངས་ཞན་  
 པོར་གྱུར་པའི་དོན་ནོ།

མིག་རིངས། མིག་གི་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་  
 དབང་ཅུའི་བྱ་བ་ཉམས་ནས་མིག་འཇུམ་  
 མི་ཤེས་པར་གྱུར་པའི་དོན་དེ། དེའུ་  
 དམར་དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་སྟན་མུན་  
 ཆགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྟོར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་མུ་

ལས། མིག་རངས་མཐོང་བྱེད་ཅ་  
ཉམས་ནས། མིག་འཇུག་མི་ཤེས་པ་ཡི་  
དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མིག་ཤེལ་པོ། མིག་གི་ལྟ་སྟངས་ཞན་  
པའམ་ཡོན་པོར་ལྟ་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་  
ཉེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པ་  
པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་བེ་སྟོན་  
ལས་གསུངས།

མིག་སྟེ། མིག་ཡོན་པོར་གྱུར་པའི་དོན་  
ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་མིག་གདངས་པ་  
བྱམ་མེད་པར་གྱུར་པའི་དོན་ལ་བཞེད་  
པ་ཞིག་དང་གཉིས་མཆིས་ཏེ། ཉེ་སྤྱད་  
སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་བེ་སྟོན་ལས།  
མིག་སྟེ་བ་ཉེ་གདངས་བྱམ་མེད་པ་  
གཐའ་ཤོག་པ་དང་མཚུངས་པའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་སྟན་ཆོགས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མིག་སྟེ་  
བ་དང་ཁ་སྟེ་བ། ཁ་མིག་ཡོན་པོར་  
གྱུར་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པས་  
དཔྱད་པར་གྱིས་ཤིག

མིང་བདུན་སྤྱང་གཅིག མན་གྱི་  
ཁྱད་ས་བཤད་ལ་བཞུགས་ནས་བཏགས་པ་  
པའི་བྲག་སྟེ་ཏ་པོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཤིག་ཉེ། རྩ་མེ་ལྷ་འཛམས་ལས།  
མིང་པོ་བདུན་གྱི་སྤྱང་གཅིག་མ། དལ་  
བརྒྱད་འཕྱར་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དུ། མིང་  
པོ་བདུན་གྱིས་དམག་ཆོགས་གཡོས།  
སྟག་གི་ནོར་བུ་བཅོམ་ཉེ་ཆེ། སྤྱང་  
གཅིག་ཏ་པོས་ར་མདའ་སྟོག ཅེས་  
དང་། ཉེ་དགེ་དུང་འཛོ་བ་གྱ་རུ་  
འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྟན་གྱི་བད་པ་  
བསྟུས་དང་གལ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་  
བ་སྟོ་གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་ལས།  
མིང་བདུན་སྤྱང་གཅིག་ཅེས་བྲག་སྟེ་ཏ་  
པོའི་མིང་ཉེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱར་མིང་དེ་  
ལྟར་བཏགས་ཤིག་ན། སྟན་ལྟ་དང་ལྟ་  
མིན་གྱི་བདུད་ཅི་འདྲོད་ནས་རྒྱ་མཚོ་  
བསྟུབས་པའི་ཆེ་དུག་གི་སྟེས་བུ་ཏ་ལ་  
ཏ་ལ་ཞེས་བུ་བ་ཞིག་བྱང་བས་དེ་ལ་  
ཆངས་པས་རྟུ་རིང་གིས་གཟིར་བས་  
སྤང་གཟུགས་ཞི་ནས་རྒྱ་བ་དང་། མི་  
རྒྱ་བའི་དུག་རིགས་ས་སར་ཐིམ་པས།  
མི་རྒྱ་བའི་དུག་གི་ནང་ཆན་དུག་ལྡི་



རང་མདངས་ལས་བྱང་པའི་བཙན་དུག་  
 རིགས་ལྔ་དང་། ར་དུག ལྷང་དུག་  
 བཙན་རིགས་བདུན་སྟེ་སྟེ་འཁྱའི་...  
 སྟག་འཕྲག་པར་བཙན་པའི་ཆེ། སྟན་  
 གྱི་ལྷ་མའི་མངོན་མཆོན་གྱིས་གང་གི་...  
 དུག་དེས་འཁྱེ་པའི་སྟག་འཕྲག་པར་...  
 གཟིགས་ནས་དེ་དག་གི་སྟོབས་ནུས་...  
 འཛམས་བྱེད་གྱི་གཉེན་པའི་སྟན་ཞིག་...  
 སྟེ་བར་སྟོན་ལམ་བཟུང་པས་བདུད་རྩི་  
 བྱག་སྟེ་ཏ་པོ་ཞེས་དུག་རིགས་ཐམས་...  
 ཅད་འཛམས་བྱེད་གྱི་སྟན་མཆོག་འདི་...  
 འཁྱུངས་པས་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་...  
 བྱགས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 མིར་མི། སྟག་པའི་སྟང་དེ། པོད་གྱི་  
 སྟང་དུ་བརྒྱལ་གཟེར་དང་དོན་གཅིག་...  
 རྟེ། གོང་སྟན་དཀོན་ཅན་བདེ་ལེགས་  
 གྱིས་མཇད་པའི་པོད་དམར་ལས།  
 མིར་མི་ཞེས་སྟག་སྟང་ཡིན་པས་པོད་...  
 འདིར་བརྒྱལ་གཟེར་དང་དོན་གཅིག་...  
 ཅེས་སྟག་པའི་སྟན་པ་ནམས་གྱིས་...  
 བཤད། ཇོ་པོ་ནི་ལྟང་དཀྱིལ་གྱི་འབྲུ་  
 འཁྱུགས་པའི་ཆེ་དབང་པོ་འཆར་ནས་  
 བརྒྱལ་བར་གྱུར་པ་དེ་ལ་མིར་མི་ཞེས་

བཤད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 ལྷ་ལྷང་རིགས་ལྔ། ལྷ་ཟི་ལྷང་གྱི་  
 དང་། བ་སྟ། ལྷང་རྩས། ལྷ་ལྷང་  
 དཀར་པོ། ལྷ་ལྷང་ནག་པོ་བཙན་ལྷའི་  
 བཟུས་མིང་སྟེ། བྱང་པ་མའི་རྟེ་མ་  
 མཐོང་བ་དོན་ལྡན་གྱིས་མཇད་པའི་རི་  
 པོ་མ་ལ་ཡའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷ་  
 ཟི་ལྷང་གྱུར་དེ་བཞིན་དུ། བ་སྟ་ལྷང་  
 རྩས་ལྷ་ལྷང་དཀར། ནག་པོ་ལྷང་གྱི་  
 རིགས་ལྷའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷ་རྟིག་སྟེ་གནས། རྟེ་ཕྱིས་གྱི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། རྟེ་གས་ཆེན་པ་  
 བཟུན་འཛིན་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་མཇད་...  
 པའི་མངོན་བཟོད་ལེགས་བཤད་གསེར་  
 གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། ལྷ་རྟིག་སྟེ་གནས་རྟེ་  
 སྟེ་གས་དང་། རྟེ་ཕྱིབས་ལྷ་རྟིག་འབྱུང་  
 གནས་དང་། སྟེ་ལ་ཅན་སྟེ་བྱེད་ལྟེ་རྟེ་  
 ཕྱིས་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བུའོ།  
 ལྷ་རྟེ་གས། ཕྱི་རྩལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་  
 འཛིན་པའི་ཆོས་ལུགས་གྱི་མིང་སྟེ།  
 དཔལ་སྟངས་དཔོན་ཀླུ་བཟུན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཇད་པའི་...







ཆོགས་སྒྲིམ་པ་དེ་གང་གིས་ལེན་གཞན་  
 གྱིས་མ་ཤེས། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་  
 གྱིས་ནད་དབང་ལྷག་ཆེན་པོས་བཏང་  
 བ་མཆིན་ཏེ། ལྷ་མོ་ལྷག་སྒྲིམ་མ་ཁྱ་མ་  
 དེ་ལྷོ་མིག་སྤངས་ཏེ་ཁྱལ་བའི་སྒྲན་དུ་  
 བྱེད་གྱིས་བསྐྱབས་ནས་ནད་དེ་དག་གི་  
 གཉེན་པོར་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་ནས་ས་ལ་  
 བཏབ་པས། ནད་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་  
 གཉེན་པོར་འཕྲོད་པའི་མེ་རྟོག་སྒྲན་པོ་  
 འདབ་མ་སྤྲོད་དང་ལྷན་པའམ། གཉེན་  
 པོ་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་འདབ་མ་རྒྱས་  
 པ་སྒྲིམ། དེ་ལྷ་མོ་ལྷག་སྒྲིམ་མའི་མིག་  
 ལས་བྱང་བས་ལྷག་མིག་དུ་གྲགས་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེ་རྟོག་གསུམ་པ། ཁྱི་ཕྱེ་དཀར་པོ་  
 དང་། སྤང་ཅི་དོ་པོ། སྤང་རྒྱན་  
 དཀར་པོ་བཅས་གསུམ་ཁྱི་བརྒྱས་མིང་  
 ཟླ། ཁོང་སྒྲན་པའི་པོད་དམར་ལས།  
 ཁྱི་ཕྱེ་དཀར་པོ་སྤང་ཅི་དོ་པོ་དང་།  
 སྤང་རྒྱན་དཀར་པོའི་ཕྱེ་མས་སྒྲྭག་པོ་  
 འཇོམས། མེ་རྟོག་གསུམ་པ་ཞེས་བྱ་  
 འདི་ལ་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་དུ་ཕྱེ་ཆ་མེ་རྟོག་གི་

གབ་མིང་ལ་མེ་རྟོག་གསུམ་པ་ཞེས་  
 ཀྱང་མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་  
 བྱའོ།

མེ་བྱར། མེ་བཙའ་དང་། བྱར་མ་  
 གཉིས་གྱིས་བརྒྱས་མིང་།

མེ་རྫོད་མཁྱིམ་པ། བྱེད་ལས་ལ་  
 བརྒྱས་ནས་བཏགས་པའི་ཕོ་བའི་མཁྱིམ་  
 པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཟླ། བཤད་པ་སྒྲ་  
 མི་རྒྱད་ལས། མེ་རྫོད་ཅེས་བྱ་འཇུ་  
 བའི་གཞི་ཡིན་ཏེ། འཇུ་བར་བྱེད་པའི་  
 མཁྱིམ་པ་དེ་ལ་བཤད། ཅེས་དང་།  
 བྱ་འབྱམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མེ་རྫོད་  
 མཁྱིམ་པ་ནི། མཁྱིམ་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་  
 མིང་ཟླ། དེས་ཕོ་བའི་བས་སྐྱམ་རྣམས་  
 འདུལ་ཞིང་མེ་དང་མཐུན་པའི་ལས་  
 བྱེད་པའི་བྱར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

མེ་རྫོད་གསུམ་པ། ཁ་བས་ཐོས་པ་ནས་  
 ལུས་བྱངས་ཀྱི་ཕྱི་མ་འགྱུར་བའི་བར་མེ་  
 དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་ལྷག་བརྒྱ་སྤངས་  
 གསུམ་བྱེད་མཁན་བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་  
 དང་། མཁྱིམ་པ་འཇུ་བྱེད། རྒྱང་མེ་



མཉམ་བཅས་གསུམ་གྱི་མིང་ལྟེ། རྣམས་  
 པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་  
 རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ནམ་བཤད་བདེ་བའི་  
 འདོད་འཇོ་ལས། མེ་རྫོད་གསུམ་གྱི་  
 རི་ཕོ་ནི། གནས་སྐབས་ཀྱི་གཙུ་ཆེ་  
 རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་བཅས་པ་ཡོད་མཛད་ཀྱི་  
 ཅམ་དུ་ལུས་ཀྱི་ཐས་ཁམས་ནམས་རྒྱས་  
 འདག་པ་ལྟར་བཞེག་ཅིང་ནལ་ནལ་.....  
 མར་བྱེད་པ་དེ་ལ་བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་...  
 དུ་བཏགས། ལྷ་བའི་རྫོད་དེ་ལ་མཐིས་  
 པ་འཇུ་བྱེད་དུ་བཏགས། དངས་སྒྲིཌ་  
 འབྱེད་པའི་ལྷགས་དེ་ལ་རྒྱུང་མེ་མཉམ་...  
 དུ་བཏགས། དེ་མཐུན་གྱི་ཡན་གཙོ་ད་  
 ལས་མེ་རྫོད་འཇེལ་འབྲིབ་དུ་འབྱུར་བ་  
 ལྟེ་དཔེར་ན་སྐན་མར་བསྐྱེལ་བར་རྒྱན་...  
 གྱིས་ལྷག་རྫོད་ཀྱིས་བཞུ། རྒྱུང་གིས་  
 དངས་སྒྲིཌས་བྱེ་བ་ལྟར་རོ། འདི་གཙུ་  
 ཆེ་བ་ནི་ཕོ་ཡོང་རྒྱ་མ་རུ་གནས་ལ།  
 ཆ་གས་ནི་ལུས་ཀྱན་ལ་ཁྲུབ་པ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེ་བུམ། ཐངས་རག་ལས་བཙོས་པའི་  
 བུམ་པའི་ནང་གྲོ་ག་སྐགས་ཀྱི་མེ་ཐུར་...  
 བས་ནད་དམིགས་ལྟེང་དུ་གདབ་དགོས་

པའི་ཆ་བྱད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཞེས་བཟུན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་...  
 གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་.....  
 བུམ་ཀྱན་གསལ་རྒྱུང་མཛོད་ལས།  
 མེ་བུམ་གདབ་པའི་ཐབས་ལ་མེ་བུམ་...  
 ནི། དབངས་སར་བརྒྱ་གཉིས་འབྱེད་  
 འཁོར་སར་བཙོ་བཞུད། ཁ་སར་བཞི་  
 པ་རིམ་གཞིལ་མགུལ་སར་དོ། ཐུབ་  
 ལ་དངས་པ་ལྟེ་བ་རྒྱུང་གསང་ལྷན།  
 བྱན་རྒྱབས་ཆོ་ག་རབས་ར་རི་བཞིན་...  
 ལས། རྒྱུང་བུ་དམར་ཁ་མེ་ཡི་རང་  
 བཞིན་བསྐྱེད། ཐུགས་ཀྱི་གཤམ་དུ་རྫོ་  
 ལ་རི་ཞེས་བཏགས། བུམ་ནང་གྲོ་ག་  
 རོག་གྲ་གང་རུང་ངམ། ཉ་བྱིད་ལྷན་  
 པར་མེ་ཐུར་ནང་དུ་གཞུག དེ་མ་ཐག་  
 དུ་ལག་སར་ལྷ་ཡིས་ཁར། བཏགས་  
 ལ་རུང་ཟད་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་དང་.....  
 བཅས། གདབ་དམིགས་སུ་བུབ་བུམ་  
 པ་ཡར་བཀྲག་དུས། སར་བཞིན་ས་  
 བས་བདེག་ཐབས་དམ་པར་བུ། ལུན་  
 ལེན་རྫོད་ན་བུམ་རྫོ་རྫོན་མེས་བསྐྱེ། མེ་  
 ཉིར་རྫོད་ལ་ར་ལུན་གཉིས་གསུམ་འཇོག  
 རིན་དུ་རྫོད་ན་རྒྱུང་གསང་འདོན་སྐད་

དབྱང་། ཡང་བསྐྱར་ཆུ་བྱར་བརྗོལ་ལ་  
 བྱ་ཆའས་དང་། བསྐྱར་པའི་གྲངས་  
 གདབ་ཁྱད་པར་སྐྱབ་རིགས་ལ། ཆའས་  
 བསྐྱར་སྤྱི་གཅིག་ཆུ་ལ་མ་འཆག་པ།  
 སྐྱབ་དངོས་ཤིག་ལས་བར་དུ་མ་བྱང་...  
 བར། བྱ་བསྐྱར་དེ་ནས་དམར་འབྱིན་  
 ཆོད་གྱིས་དྲངས། རྒྱུད་ལས་བར་སྐྱབ་  
 བྱར་མས་འཕྱགས་པ་དང་། ཕྱི་སྐྱབ་  
 བུམ་པས་དྲངས་ལ་དམར་འབྱིན་བྱ།  
 གསུངས་གྲང་བར་སྐྱབ་བུམ་པར་.....  
 འདྲངས་པ་མང་། བརྗོལ་འོས་ཤིག་  
 ལྷགས་གསང་ནས་དྲང་བར་གཅིས།  
 བརྗོལ་ཆེ་དཔའ་ན་གཅིགས་འབྱགས་...  
 ལྷར་བ་ལ། འཕྱགས་སྐྱབ་རྣམས་པོས་  
 བརྗོལ་བ་མཁས་པའི་ལྷགས། རྗེས་  
 རིམ་རྒྱུ་དང་ཁྱད་མེད་ལན་ལྟ་ནི།  
 རྒྱུད་ལས་བྱར་པའི་གཟུང་རིགས་མཐུན་  
 དག་དང་། རྒྱ་སེར་གྲང་བའི་འཕྲོར་  
 བྱ་བསྐྱར་ལ་འབྱིན། ཁྱད་པར་ཕྱི་སྐྱབ་  
 བར་སྐྱབ་བཞུ་འཕྱེད་འབྱིན། དེ་ལྟར་  
 རྒྱུ་ཆའ་གཉིས་འདི་ཙ་ར་གས།  
 བུམ་ཆའ་མ་ལ་རྩ་ཆའ་ཁ་འཕངས་.....  
 མཛད། དྲང་སྤྱང་ཕུ་རིས་བུམ་པ་ཞལ་

འཕྱེན་དང་། རྩ་ཆའ་མ་མཛད་དེ་ཉིད་  
 རྩ་ཐོ་རྩམ། གསུངས་ལ་བྱར་མཁས་  
 ཆས་རྗེས་ཁྱད་ཟད་སྤྱིས། བེ་ཐེ་རིན་  
 ཆེན་གྲགས་པས་བརྗོལ་བྱང་མཛད།  
 འདི་ཀྱན་འཕུལ་ཆང་བསྐྱགས་འདི་.....  
 གཞན་ལ་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

མེ་དབལ། འདྲ་བའི་སྤྱི་ནས་བཏགས་  
 པའི་གཉན་བྱ་པགས་ལ་བབས་པའི་...  
 བྱ་གྱི་མིང་སྟེ། ལྷག་ཆང་ལ་རྩ་བ་  
 ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་.....  
 གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆའ་འགའ་ཞིག་  
 བརྗོལ་བ་དོན་གྱི་བཞིན་རས་གསལ་...  
 བར་སྐྱབ་པའི་མེ་ལྷང་ལས། མེ་ཡི་  
 དབལ་གྱིས་འཆིག་པ་ལྟར། འབྱང་  
 བས་གཉན་བྱ་མེ་དབལ་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དབལ་ཞེས་  
 པའི་གོ་དོན་ནི། ཞུ་ལུ་ལ་ཆེན་ཆས་  
 རྒྱུད་བཟང་པོས་མཛད་པའི་དག་ཡིག་...  
 ཟ་མ་རྟག་ལས། དབལ་ནི་རྟག་དང་  
 རྩ་མ་དང་། ཤི་ཉམས་མེ་ཡི་རྫོང་  
 ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེ་འབར་མ། ཕྱེད་ལས་ལ་བཞུས་



ནས་བཏགས་པའི་ཟེ་མའི་མིང་གི་རྣམ་...  
གངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བསེས་བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་...  
མཇེད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ས་ཡི་  
སེལ་དང་ཆ་ཉག་ཅན། མེ་འབར་ཆ་  
ཞེས་ཟེ་མའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

མེ་མེད་དུ་བ་རྣམ་གསུམ། འད་  
བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་བཏགས་པའི་  
ས་རྩི་ཀ་དང་། ལྷ་བལ། ཡ་བ་དགོ་  
དགོ་གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་ཏེ། གོང་  
སྐྱོན་དགོན་ཚོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཇེད་  
པའི་པོད་དམར་ལས། ས་རྩི་ཀ་དང་  
ལྷ་བལ་དང་། འབྲེ་ཤ་ཡ་བ་དགོ་  
དགོ་ལ། མེ་མེད་དུ་བ་གསུམ་ཞེས་  
བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་རོ།

མེ་བཙའི་གསང་དམིགས། ལུས་  
ཉིང་དུ་མེ་བཙའ་གཞག་སའི་གནས་ཀྱི་  
མིང་ཏེ། བཟ་འབུམ་པས་མཇེད་པའི་  
ལྷུང་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མེ་  
བཙའི་གསང་དམིགས་ནི། མེ་བཙའ་  
བཞག་སའི་གནས་ཀྱི་མིང་ཡིན་ཞིང་།

ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་གསུམ་ཏེ། ལྷུང་  
ཀྱི་སྐལ་ཆོགས་བདུན་པ་ཉིང་གི་གསང་  
བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནི་དོན་ལྡན་རང་རང་...  
དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་གསང་...  
དམིགས་ཡིན་པ་དང་། སྐལ་ཆོགས་  
དང་པོ་ནས་གསུམ་པའི་བར་རིམ་...  
བཞིན་རྒྱང་མཁའི་བད་ཀན་གྱི་གསང་  
བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནི་དོན་འབྲེལ་གྱི་གསང་  
དམིགས་ཡིན་པ། ནང་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
གནས་གང་དུ་ན་བའི་སར་མེ་བཙའ་...  
བཞག་པ་ལྟ་བུ་ནི་ནད་ཀྱིས་བཟུན་པའི་  
གསང་དམིགས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེ་ལྷང་ཐལ་བ། ལུག་གི་སྐག་པའི་  
རུས་པ་མེ་ལྷང་རུས་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་  
ཐལ་བའི་མིང་ཏེ། གོང་སྐྱོན་པས།  
ལུག་གི་སྐག་རུས་མེ་ལྷང་བསྐྱེགས་པའི་  
ཐལ། མེ་ལྷང་ཐལ་བ་ཟེར་བས་འགའ་  
ཞིག་གིས། མེ་ལྷང་ཉིང་དུ་ལུག་གི་སྐྱ་  
བསྐྱེགས་ནས། ཐལ་བ་སྐྱོན་དུ་བཏང་  
ཞེས་འགའ་ན་མོས། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མེ་སེལ། ལྷུང་གཞི་དང་ལྷུང་ཆས་ལ་





པ་ལྟར་རྟོ།

མེལ་གྱི་སྐབ་བའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 རྟོ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
 བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚུགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་་་  
 མཁའི་དོན་གསལ་ལས། བེ་གེ་རྩེ་གེ་  
 བེམ་པོ་དང་། བེམ་རྩེ་གེ་རྩེ་གེ་མེལ་  
 གེ་རྣམས། སྐབ་བའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

མེས་པོ་ཆངས་པ། ལྟ་ཆེན་ཆངས་  
 པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་རྟོ།  
 དངལ་ཁུ་དམ་ལྟ་དཔ་མཛད་པའི་་་་་་  
 མཛོན་བཛོད་ཀྱི་མཚོའི་ཁུ་ཐིག་ལས།  
 རང་བྱུང་གསེར་མངལ་གྱི་དགུའི་བདག་  
 མེས་པོ་གདོང་བཞི་མི་མཛེད་བདག་  
 དགའ་བ་བརྒྱ་པ་ཆངས་པའི་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། མེས་པོ་  
 ཆངས་པ་ཞེས་བཛོད་པའི་ཁུ་མཚན་ནི།  
 དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དགའ་འགྲེལ་ལས། མེས་  
 པོ་ཆངས་པ་ནི། མི་མཛེད་འཛིག་རྟོན་  
 གྱི་བདག་པོར་གྲགས་པའི་ལྟ་ཆེན་་་་་་

ཆངས་པའི་མིང་ལྟ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་  
 མེས་པོ་ཆངས་པ་ཞེས་བཛོད་དམ་་་་་་  
 ལྟ་ན། རིག་བྱེད་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་  
 དུ་འཛིག་རྟོན་གྱི་དང་པོའི་པ་རྣམས་་་  
 འདིས་བསྐྱེད་པར་སྒྲུབ་པས་མེས་པོ་་་  
 ཞེས་དང་། དེའི་ལུས་ཁྱད་པར་དུ་  
 འཕགས་ཤིང་ཆད་མི་སེས་པ་ཞིག་བྱུང་  
 བས། ཁྱབ་འཇུག་གིས་ཡར་བལྟས།  
 དབང་ཕུག་གིས་མར་བལྟས་པས་ལུས་་  
 ཕྱིལ་པོར་མ་མཐོང་བས་འདིས་་་་་  
 གཟུགས་ཀྱི་ཆད་ཆངས་པའི་ཞེས་་་་་་  
 བཛོད་པས་ཆངས་པ་ཞེས་གྲགས་ཤིང་་  
 འདིར་ཆང་ལ་སའི་ཡང་འཇུག་ཕྱིར་་་  
 བ་ནི་གཞན་དང་མི་ནོར་བའི་ཕྱིར་ཡིན་  
 པར་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྟོ།

མི་གདོན་བདུན། ཕྱིས་པའི་གདོན་  
 ཆེན་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གལ་བྱ་གདོན་་  
 དང་། ལྷལ་མ། གྲང་བའི་ལྷལ་མ།  
 ལྷལ་མ་ལྷང་བ། བཞིན་རྒྱས། བམ་  
 བྱ བམ་བྱ་སྒྲེམ་པོ་བཅས་གདོན་  
 བདུན་གྱི་བཤུས་མིང་།  
 མི་རྟོ། བྱད་མེད་གྱི་ལྷང་པར་རྟོན་

ནད་ཕྱང་བ་ཕྱིར་བཏོན་པའི་རྩི་མིང་  
 རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
 འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་  
 མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས། ཕྱད་མེད་ལ་དེའུ་  
 ནད་ཕྱང་ནས་ཕྱིར་བཏོན་པ་མ་དེའུ་རྟེ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མོ་ཚད། ཕྱད་མེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་དང་།

མངལ། ལྷ་མཚན་བཅས་ལས་ཕྱང་  
 བའི་ནད་ཀྱི་སྤྱི་མིང་རྟེ། མན་ངག་  
 ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། མོ་ནད་གས་བའི་  
 སྐབས་ལ་བསྐབ་པ་ནི། དུག་གསུམ་  
 འཕྱང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་པའི་ལུས།

སྟོན་ལས་འདྲིང་ཆགས་དབང་གིས་ཕོ་  
 མར་སྤང་། བསྐྱེད་ནམས་དམན་པས་  
 ཟ་མ་མོ་ལུས་ཐོབ། རྒྱ་མ་མངལ་དང་  
 ལྷ་མཚན་ཕྱད་པར་ལྟག་ལུས་བྱངས་  
 ཕྱི་མ་ཁྲ་བ་དཀར་དམར་གཉིས། ལྷ་  
 མཚན་དམར་པོ་བཅུ་གསུམ་ཡོན་ནས་  
 འཛག་མངལ་ནད་ཁྲ་བ་འཛིན་ཞིང་  
 ག་ལུས་སྤྱིད། དཀར་པོ་རྒྱ་མ་ལ་རྒྱས་  
 གསལ་སྤྱ་འགྱུར། དེ་ལ་སྟོན་ལས་བས་  
 སྤྱད་གདོན་རྟེན་གྱིས། མངལ་ནད་ལྷ་  
 དང་ཅ་ནད་བཅུ་དུག་དང་། སྟོན་

ནད་དགྲ་དང་སྟོན་ཕྱིར་ནད་རིགས་.....  
 གཉིས། མོ་ནད་གཅི་པོ་སྤྱམ་ཅུ་ཅ་  
 གཉིས་དང་། ཡལ་པའི་ནད་བརྒྱད་  
 བཞི་བཅུ་ཐམ་པར་འགྱུར། སྤྱི་བ་  
 དམན་ཕྱིར་ཕྱད་མེད་ལུས་ལ་ལྟག་ཅེས་  
 དང་། བཟྱ་འཕུམ་པས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མོ་  
 ནད་ནི་མངལ་དང་། ལྷ་མཚན། རྒྱ་  
 མ་བཅས་ལས་ཕྱང་བའི་ཕྱད་མེད་ཁོ་ན་  
 ལ་འཕྱང་བའི་ནད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་མོ་  
 ནད་ཅེས་བཛྲོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

མོ་ཚད་ཡལ་པའི་ནད་བརྒྱད།

མངལ་སྤྱམ་པ་ནས་སྤྱ་གྲ་བཅའ་བའི་  
 བར་དུ་འཕྱང་བའི་ཕྱད་མེད་ཀྱི་ནད་  
 བརྒྱད་ཀྱི་བསྐྱས་མིང་རྟེ། མན་ངག་  
 ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། མོ་ནད་ཡལ་པ་  
 མཚན་མའི་ནད་དང་ནི། ཕྱ་མ་ཕྱིན་  
 དང་མགོ་མཆུག་ལྟག་པ་དང་། རྟོག་  
 མ་ཕྱིན་དང་སྤྱད་ལུགས་ཁྲག་མ་ཚད།  
 ནད་གཞུག་ལས་དང་དུག་ཐབས་གྱུར་པ་  
 བརྒྱད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 དེ་དག་ལ་མོ་ནད་ཡལ་པ་ཞེས་བཛྲོད་



པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བཟ་འབྲུམ་པས་  
མཇུང་པའི་རྒྱ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
ལས། མ་ནད་པལ་པ་ཞེས་མངལ་དུ་  
ཕྱ་གྲ་ཆགས་ནས་མཚན་མ་དོད་པའི་  
སྐབས་སུ་འབྲུང་བའི་འཁྲི་ནད་དང་།  
བུ་སྟོད་ལྷགས་པ་སྐགས་མན་རྒྱ་ནས་  
གསུངས་པའི་ནད་བརྒྱ་གྱི་མིང་ཡིན་  
ཞིང་། དེ་དག་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་དུ་མ་ནད་  
པལ་པ་ཞེས་བཞེད་དམ་སྙམ་ན། ནད་  
འདི་དག་ནི་བུད་མེད་ལ་མངལ་འཁྲི་  
ནས་ཕྱ་གྲ་བཅོའ་བའི་བར་ལས་དུས་  
རྒྱ་དུ་མི་འབྲུང་ཞིང་མ་ནད་གཙ་བོ་  
མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་དུ་བཞེད་དོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མ་ནད་པལ་པ་མཚན་མའི་ནད།  
མངལ་གནས་ལུས་ཅན་ལ་ཕོ་མའི་  
མཚན་མ་དོད་པའི་སྐབས་སུ་འབྲུང་  
བའི་འཁྲི་ནད་རིགས་ཤིག་གི་མིང་རྟེ།  
ཐུར་མཁར་སྟོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་འཛི་བྱེད་  
བདུན་གྱི་དྲིས་ཡིན་ལས། མ་ནད་པལ་  
པ་མཚན་མའི་ནད་ཅས་པ་ནི། བུད་  
མེད་གྱི་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་ལུས་ཅན་  
དེ་ལ་ཕོ་མ་གང་ཡིན་གྱི་མཚན་མ་དོད་

པའི་དུས་སུ་མ་ལ་འབྲུང་བའི་འཁྲི་ནད་  
རིགས་ཤིག་གི་མིང་ཡིན་པ་ལས། མ་  
མཚན་གྱི་ནད་དུ་འདྲེན་པ་ནི་རྣམ་པར་  
འབྲུམ་ཞེ་རྒྱ་གོང་འོག་གི་དོན་ལ་མ་  
བརྟག་པས་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མ་རྩ། དཔེ་དོན་ཐུར་ནས་བཤད་པའི་  
ནད་མེད་གྱི་ཅ་རྒྱ་ཕྱ་ལ་ཐུར་བར་  
འཕར་བ་ཞིག་གི་མིང་རྟེ། བཟ་འབྲུམ་  
པས་མཇུང་པའི་རྒྱ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
ལས། མ་ཅ་ནི། འཇིག་རྟེན་  
ན་བུད་མེད་གྱི་སྐད་སྐྱ་སྐགས་ཕྱ་བ་  
དང་། དེ་བཞིན་ཆོག་འབྱེན་པ་སྐགས་  
ཐུར་བར་བྱེད་པ་ཤས་ཆེ་བས་དེ་  
དང་མཐིས་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱེད་  
པའི་ནད་མེད་ཅའི་འཕར་ཚུལ་གཉིས་  
དཔེ་དོན་ཐུར་བ་ཞིག་གོ ཞེས་དང་།  
གོང་སྐད་དཀོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་གྱིས།  
མ་ཅ་ཞེས་མཐིས་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་  
བྱེད་པའི་ནད་མེད་གྱི་རྒྱ་ཅའི་འཕར་  
ཚུལ་དང་། བུད་མེད་གྱི་སྐད་སྐྱ་སྐགས་  
མཚན་ཉིད་གཉིས་དཔེ་དོན་ཐུར་ནས་  
བཤད་པའོ། ཞེས་དང་། རྩན་རྒྱ་

རྩ་རྩེ་རི་ཆོག་ས་རྒྱུ་ལས། བད་མེད་ལ་  
 ཡང་ཉེས་གསུམ་གྱི། རང་བཞིན་  
 གསུམ་དང་རྩེ་ས་སུ་མཐུན། བཟུ་ན་  
 རྒྱུ་ལ་ལྷན་འདུས་བདུན། རྣམ་ཆེ་  
 རྒྱུ་ལ་ལྷན་དབྱེ་བ་ལས། ཞེས་དང་།  
 འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀྱན་ཁྱུང་གིས་་་་  
 མཇེད་པའི་ཐོར་བུའི་སྒྲོར་ཉེར་མཁོ་སྒྲོ་  
 ཆོག་ས་བཟུས་པ་ལས། མ་ཅ་ནི།  
 མེད་ལྷས་ཁམས་ཡོངས་རྩེ་གས་རྒྱུ་་་་  
 མཁྱིས་བད་ཀྱན་གསུམ་གྱིས་སྦྱེད་པར་  
 ཡན་པས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁམས་རང་  
 རང་གི་སྒྲོབས་གིས་བཟུར་བའི་བད་་་་  
 མེད་ཀྱི་ཅ་ལ་འཕར་ཆུ་ལ་མི་འདྲ་བ་་་་  
 གསུམ་མཆིས་པའི་བད་ཆན། མཁྱིས་  
 པའི་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་ཆེར་སྦྱེད་་་་  
 པའི་རྒྱན་ཅ་ཕྱ་ལ་ཐུར་བར་འཕར་བའི་  
 མིང་རྩ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་།  
 མོན་ལྷུ་མ། མ་ནིང་ལྷུ་མ་པའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག  
 མོན་བྱ་ལྷས། ལོང་ཆོག་ས་དང་རྒྱ་  
 ཆོག་ས་ལ་ཆིངས་བྱ་ཆུ་ལ་གྱི་མིང་ལྟེ།  
 ལྷེ་སྦྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཇེད་་་་  
 པའི་མན་ངག་རྒྱུ་ལྱི་འགྲེལ་པ་ལྷེ་སྒྲོན་

ལས། ལོང་ཆོག་ས་མན་བྱ་ལྷས་ནི་  
 ཡས་ལེན་མས་ལེན་གཉིས་དང་འདིར་་་  
 རྩེར་ལ་རྒྱ་ཆོག་ས་གྱི་མན་བྱ་ལྷས་རྒྱུ་  
 བཟུན་ཏེ། དེ་ཡང་ཡས་ལེན་མས་ལེན་  
 གྱི་དགོངས་པ་ནི། བྱང་གཞུག་ནས་  
 ཆོག་ས་ཁའི་བར་ཁྱུང་པར་དགྱི དེ་  
 བས་རྩིང་པ་བསྒྲོར་རྒྱུ་མཐིལ་དུ་  
 འཐེན། དེ་བས་གོང་དུ་ཁྱེར། དེ་བས་  
 བྱིན་གཞུག་དང་བྱར་བར་བསྒྲོར་བ་་་་  
 བསྒྲུལ་ཞིང་རེས་དགྱིས་རེས་བསྒྲོར་་་་  
 བའོ། རྒྱ་ཆོག་ས་མན་ལྷས་ནི། རྩིང་  
 ཁབ་ལུར་མཐིལ་འདྲ་བ་གཅིག་བྱས་ལ་  
 དེ་རྩིང་པར་བསྒྲོན་ལ་སར་མའི་ཅ་བར་  
 བཅིངས། དེ་བས་ཐོལ་གོང་ལ་ལྷས་  
 མ་འོང་བ་བཅིངས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྩ་།

ལྷུ་གྱུ ས་ཐོན་ཁ་འབུས་པའི་ངར་པ་  
 ཕྱ་མའི་མིང་ལྟེ། དེ་ལྷུ་དམར་དགོ་  
 བཤེས་བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཆོག་ས་གིས་་་་  
 མཇེད་པའི་གས་རིག་སྒྲོར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལྷུ་གྱུ་  
 ཞེས་པ་ས་ཐོན་ལས། ཁ་འབུས་ངར་  
 པ་ཕྱ་མའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་



ལྷ་རྩེ།

ལྷ་རྩེ་མཁུགས་པོ་ཉ། དཔེ་ཀྱི་  
 ཀྱི་སྒྲི་ནས་བཏགས་པའི་དུར་བྱིད་ཀྱི་  
 གཤམ་མིང་ལྟེ། ལྷ་དགེ་དུང་འཛོ་བ་གྲ་  
 རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲི་བཟ་  
 བསྐྱུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་.....  
 བཀྲོལ་བ་སྒྲི་གསལ་མཁུགས་པའི་ཀྱི་  
 ལས། ལྷ་རྩེ་མཁུགས་པོ་ཉ་ནི་དུར་བྱིད་  
 ཀྱི་གཤམ་མིང་ལྟེ། རིས་ཆོག་ནི་དུར་  
 བྱིད་ཀྱིས་ནད་ལྷ་རྩེ་བཤལ་རྒྱས་པས་  
 ན་དཔེ་ལྷ་རྩེ་མཁུགས་པོ་ཉ་ནི་གཟུགས་  
 ལྷ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་རྩེ་  
 རྩེ།

ལྷ་རྩེ་ལྟ། བྱིད་ལས་ལ་བསྐྱུས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ཆང་གི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
 ལྷ་རྩེ་དཔོན་ཀྱིས་བསྐྱུས་འཛོ་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀྱི་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷ་རྩེ་ལྟེ།  
 འབྲེལ་བཅོས་པའི་ནང་ཕབས་བྱན་ཏེ་  
 བསྐྱུས་ནས་ལངས་པའི་ལྷ་བ་དེ་ལ་ཆང་  
 ཞེས་ཟེར་བས་དེ་བཏུངས་ན་ནམ་པར་  
 ཤེས་པ་མི་གསལ་བ་ལྷ་རྩེ་པར་བྱིད་པས་  
 ན་ལྷ་རྩེ་ཞེས་ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་

པ་ལྷ་ལྟེ།

ལྷ་རྩེ་ལྟེ། ལྷ་རྩེ་ལྟེ། ལྷ་རྩེ་ལྟེ།  
 གཤམ་མིང་ཞིག་ཡིན་པར་གསུ་ཤིག་རྩེ་  
 མའི་ནམ་ཐར་ལས་གསུངས།

དམར་པའི་ལྷ་རྩེ་བ། ཆད་ལྷ་རྩེ་མ་  
 ཟིན་པ་ཞུན་པར་གྲུར་པའི་དོན་དཔེར་  
 ན། ལྷ་རྩེ་ཆད་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ཆེན་གྱི་ཆ་  
 བར་ལྷ་ལྷ་ཆང་གི་བཅོས་བྱིད་པ་ལྷ་  
 ལྷ་ལྷ་ཟེར་ཏེ། བྱིད་པ་ནམ་ཀྱལ་གྲགས་  
 བཟང་གིས་མཛད་པའི་འཛོ་བྱིད་ནམས་  
 ལ་ལྷ་རྩེ་ནས་བཅོ་པའི་མན་ངག་འབྲེལ་  
 ཀྱི་ཡིག་ཆང་ལས། ལྷ་ལྷ་ཆེན་ནད་ལ་  
 གཉེན་པོ་ཞུན་ན་དམར། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྷ་རྩེ་རོ།

དམར་ལྷ་ལྟེ། ཟངས་ཀྱི་གཤམ་མིང་  
 ཡིན་པར་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱུས་  
 འཛོ་ལྷ་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྩེ་  
 མེད་ཤེས་ལྷ་ལས་གསུངས།

དམར་འདྲོན། ལྷ་རྩེ་ནད་ལྷ་ལ་  
 ཞུན་པ་ནམས་ལྷ་རྩེ་པའི་ལྷ་རྩེ་བ་  
 ལ་དཀར་འདྲོན་དང་། དམར་འདྲོན།  
 ལྷ་རྩེ་འདྲོན། ལྷ་རྩེ་འདྲོན་བཅས་བཞི་  
 ཡོད་པའི་ལ་གྲུ་ཤ་སྐྱུས་དམར་ཟས་

ཀྱིས་གཙོ་ཅོར་བྱས་པའི་སྐད་སྤྱར་གྱི་  
 མིང་ལྟེ། བཀྲ་འབྱུང་པས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། དམར་  
 འདྲན་གྱི་སྤྱར་བ་ནི། ལྷག་གསུམ་འབྲིའི་  
 མར་རྟིང་ཅག་བཅད་པའི་མར་ཁུའི་  
 བང་སྐམ་སའི་འབྲུའི་ཅམ་པ་བཏབ་དེ་  
 འི་མར་བཙོས་ལ་སྤྱར་ལྷག་གའི་ཁྱ་  
 བར་སྤྱར་ནས་ཆོས་པར་བཙོས་པའི་  
 སྤྱར་བའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

དམར་པོའི་སྤྱར་བ། སྐད་གྱི་མདྲག་  
 དམར་པོ་གསུམ་ཆེར་ལས་སྤྱར་བ་བྱས་  
 པའི་མའི་སྤངས་པ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་འབྲར་  
 སྐད་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པས་དེར་དམར་  
 པོའི་སྤྱར་བ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཏུན་འཛིན་  
 འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས་  
 གིང་དེའི་སྤྱར་ལྟེ་དངོས་ནི། མན་ངག་  
 ཡན་ཏན་རྒྱུད་ལས། དེ་ཡིས་མི་ཐུབ་  
 སྤངས་སྤྱིད་དམར་སྤྱར་བ། བཙོད་  
 ཞུན་རམས་ཆོས་དོ་དྲེག་དམར་པོས་  
 མནན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དམར་པོ་གསུམ། མདྲག་ལ་བཏུས་  
 བས་བཏགས་པའི་བཙོད་དང་། འབྲི་  
 མག རྒྱ་སྤྱོགས་གསུམ་གྱི་བཏུས་མིང་  
 ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཏུན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་  
 མེད་ཤེལ་ཤེང་གི་བཏུས་དོན་གསལ་  
 བཞུལ་ལས། བཙོད་དང་འབྲི་མག་རྒྱ་  
 སྤྱོགས་ལ། དམར་པོ་གསུམ་བེར་འབྲི་  
 མག་དང་། རྒྱ་མཁན་བཟེ་བ་སྐབས་  
 བཏུན་པར། དེ་ལ་ཆོས་གསུམ་ཞེས་  
 ཀྱང་བེར། གཉིས་ཀ་ལྷན་པ་དམར་  
 པོ་བཞི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ལས་ལྷག་རྒྱན་དུ་རྟོད་ནད་ཀྱིས་སྐབས་  
 བཙོད་དང་། འབྲི་མག རྒྱ་སྤྱོགས་  
 གསུམ་བཏང་བ་དང་། སྤྱིད་ནད་ཀྱིས་  
 སྐབས་ཆོས་དང་། བཙོད། རྒྱ་མཁན་  
 གསུམ་གཏོང་དགོས་པ་ནི་མཁས་པའི་  
 ཞལ་གདམས་སོ།

དམར་ཆོག རྒྱག་ལས་གུར་པའི་མིག་  
 བད་མདྲག་དམར་ཞིང་། ཆག་ཅེས་  
 སྐབས་འདིར་མིག་གི་གཟུགས་ལ་ལྟ་  
 པའི་སྐབས་བུམ་བུམ་ལས་ཆེར་གདངས་  
 མི་རུས་པ་གུར་པའི་དོན་དེ། དེའུ་



དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་་་་  
 ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་་  
 གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་  
 ལས། མིག་ཚག་གཟུགས་ལྟ་མི་བཟོད་  
 པ། དམར་ཚག་སྐམ་ཚག་ལྟ་བུའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།

དམར་ཡོལ། རྒྱུ་མཁས་ལས་བཟོས་  
 པའི་བདུང་སྟོད་དམར་པའི་རྩ་དང་་་་  
 ལུན་པའི་ཡོལ་གྱི་ལ་ཐེར་བས་འདིར་བྱ་  
 བཟུས་པ་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་་་  
 པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། རྒྱུ་མཁས་  
 བཟོས་པའི་ཡོལ་གྱི་ལ། དམར་པའི་  
 རྩ་སྟུར་དམར་ཡོལ་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

དམར་རྒྱག་ ཐངས་ཀྱི་བརྩ་རྩྱུང་ཡིན་  
 པར་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་་་་  
 འཛིན་ལུན་ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྩ་་  
 མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས་གསུངས།

དམ་སྐྱོན། དམ་ཆ་དང་། སྐྱོན་ནད་  
 གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།

དམ་ཆ། ནད་བདག་གི་མིང་ནད་ལ་

བདགས་པའི་བད་ཀན་ཆ་ འགགས་ནད་  
 གྱི་མིང་ལྟེ། སྐྱག་ཚང་ལ་རྩ་ཤེས་རབ་  
 རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་རིག་་  
 པའི་མིང་ཚིག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་་  
 བཞིན་རས་གསལ་བར་ལྟན་པའི་མེ་་་  
 ལང་ལས། ནད་བདག་དམ་ཡིས་  
 གཏོང་བ་ཡི། དོན་སྟོད་ལྱི་ནད་ཀྱན་  
 རྩབ་པའི། གདུག་པ་ཅན་གྱི་ཆ་ནད་  
 ལ། དམ་ཆ་ཞེས་སུ་གྲགས་པ་ཡིན།  
 ཞེས་དང་། འདུལ་བ་ལུང་གཞི་ལས།  
 འཆ་བྱེད་གཞིན་རྒྱས་གསལ་གྱིས་སྟེད་་  
 མལ་ཆལ་རྩྱུང་པ་ཞིག་ཏུ་དམ་ཇིང་་་་  
 གིས་ཐེབས་པ་ཞིག་འདུག་པ་དེ་དང་་  
 ལུན་གཅིག་ཏུ་བཟུང་པས་རིང་ཞིག་ན་  
 དམ་ཇིང་གི་འདྲེ་དེ་དང་སྟེད་ཆལ་གྱི་  
 འདྲེ་དེ་གཉིས་ནད་པ་དེ་ངས་ཐོབ་ཁོས་  
 ཐོབ་ལ་ཅོད་ནས། དམ་ཇིང་གི་འདྲེ་ན་  
 རེ། མི་བས་སྐྱོན་པ་སྟེད་ཆལ་འདིར་  
 ར་སྟེན་ཏུ་པ་ཞིག་བདུང་ན་ཁྱོད་ཀྱི་  
 མཆོའི་མཐར་འཁྱོས་དགོས་པ་ལ་དེ་་  
 ཅམ་མི་ཤེས་པ་ཟེར་རོ། སྟེད་ཆལ་གྱི་  
 འདྲེ་དེ་ན་རེ། མི་བས་སྐྱོན་པ་ཁྱོད་ལ་  
 དར་བ་རད་པ་ཞིག་ལ་ལ་ལུག་གི་ས་་་





འཕུལ་དུ་ཉམས་ཤིང་མ་པ་ལ། ཕགས་  
པ་ཤ་གདན་རལ་ཕྱིར་མ་ཞེས་བྱ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མ་ཁྱིལ། མ་ལ་གཉན་ཚད་ཞུགས་ནས་  
སྒྲིབ་དུ་སྤངས་ཤིང་བྱག་རྩ་དྲག་པོར་  
ལྷང་བར་བྱར་པའི་དོན་དེ། ཞིབ་  
པར་ཆུ་བ་ཁྱིལ་པའི་ཐད་དུ་བཞུད་ཡོད་  
པས་དེར་གཟིགས་ཤིག

མ་འབྲུལ། མ་ལ་གཉན་དང་ཚད་པ་  
ཞུགས་ནས་རལ་བས་ནག་དུ་བྱར་པའི་  
དོན་དེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་་་  
མཁའི་དོན་གསལ་ལས། མ་འབྲུལ་  
ནག་དུ་བྱར་པའི་དོན། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མ་སྒྲིབ། མ་ལ་སྒྲིབ་ཞུགས་ནས་སྒྲིབ་  
ལྟར་ལྷག་པར་བྱར་པའི་དཔེ་དོན་ལྟར་  
བ་ཞིག་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཛིན་འཕྱན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་་  
ལས། མ་སྒྲིབ་ལྟེ། མ་ལ་སྒྲིབ་ཞུགས་  
ནས་སྒྲིབ་ལྟར་ལྷག་པར་བྱར་པའི་དོན་

དེ། དེ་ཡང་ཤས་སྒྲིབ་བ་ནི་ཤུ་མཐུག་  
ཅིང་སྒྲིབ་པ་མ་ཁར་ལུད་པ་དང་།

ཁྱག་གིས་སྒྲིབ་པ་ཁ་དོག་དམར་ནག་རིག་  
ན་ནག་ཁྱག་འཛག་པ། རུས་པས་སྒྲིབ་  
ན་རུས་ལྷིང་ཤུ་འཛེར་པ་ལྟར་སྒྲིབ་པ།  
ནག་གིས་སྒྲིབ་ན་ནག་ཆུ་མང་ལ་མ་ཁ་་་་  
མཐོན་པོར་བྱར་པ་བཅས་བཞིའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མ་རེད། ལྷིང་རེད་ཅེས་པའི་སྒྲིབ་ནི་དེ་  
ཁོ་ན་ཉིད་སྒྲིབ་པའི་དོན་ལ་འཇུག་ཀྱང་  
སྐབས་འདིར་སྒྲིབ་པར་མཛན་མ་ལ་སྒྲིབ་་་  
གཉན་གྱི་ནད་གཞན་སྒྲིབ་མ་བྱང་བའི་་་་  
དོན་ལ་འཇུག་ལྟེ། སྒྲིབ་དཔོན་དཔལ་  
པོས་མཛད་པའི་སྒྲིབ་པོ་བསྐྱས་པ་ལས།  
ནད་དང་འབྲེལ་ན་རེད་པ་ཡིན། དེ་དག་  
མེད་པ་མ་རེད་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
པ་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཛིན་འཕྱན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་་  
ལས། མ་རེད་ནི། མ་ལ་སྒྲིབ་གཉན་  
གྱི་ནད་གཞན་སྒྲིབ་མ་བྱང་བའི་དོན་ནི།  
མ་རེད་ནི་ཤུགས་བསྟན་དུ་སྒྲིབ་གཉན་གྱི་  
ནད་མེད་པ་ལ་གོའོ། ཞེས་གསུངས་པ་

ལྟར་རྒྱུ་།

མ་ཕྱིད། མའི་སྤངས་པ་ལྟ་ཞིང་གཉེར་  
མ་འབྲུང་བའི་དོན་དེ། བཟ་འབྲུམ་  
པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་པོ་.....  
འབྲེལ་ལས། མ་ཕྱིད་ཅེས་མ་རྟོན་ལ་  
གཉེར་མ་འབྲུང་བའི་དོན་ནི། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

མི་ལམ། གཉིད་ལྷག་པའི་སྐབས་ཀྱི་  
ལམ་དུ་ཤར་བའི་སྤང་ཆའི་མིང་ལྟ།  
ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོན་མཛད་པའི་.....  
ཐབ་མ་ནང་གི་དོན་ལས། གཉིད་དུས་  
ཀུན་གཞི་གཙ་པོ་ལྟ། སྤང་ག་ཆས་ཀྱི་  
འཁོར་ལོར་གནས། ཆོགས་དུག་མི་  
གསལ་གཅིག་དུ་བཟུས། ཞེས་དང་།  
གཉིས་པ་མི་ལམ་གྱིས་པ་ནི། བག་ཆར་  
རྟོན་མངས་ཅན་གྱི་ཡིད། སྤྱོད་སྤང་  
འདུ་བྱེད་བཅས་དེ་ལངས། ཅུ་ནས་  
བརྒྱད་དེ་བཟུང་དང་འཛིན། གཉིས་  
སྤང་འབྲེལ་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དག་ན་  
མངས་སྤྱད་ཆོགས་པ་ལྟ། གསལ་ལ་མ་  
འདྲེས་སྤང་པར་གནས། མ་དག་འབྲེལ་  
པའི་སྤང་བ་ཡང་། སྤང་སང་གྱི་པོར་  
ལྟ་བུལ་དང་། མཁའ་སྤང་མཐོར་བྱེད་

བྱེད་དུ་འགྲོ། གཟུགས་སྤྱོད་ལ་སྤགས་  
མ་འདྲེས་འཆར། རྟོག་འགྲོ་དཔུལ་  
སྤགས་སྤང་བ་དང་། ཐུར་འགྲོ་བྱག་  
རིང་ཐིབས་པ་དང་། ལུན་ཁྲངས་སྤར་  
འཆར་སྤང་བ་འབྲུང་། བར་དུ་གླིང་  
བཞི་ས་སྤྱོད་ལྟ། མདུན་གཡས་རྒྱབ་  
དང་གཡོན་ཕྱགས་སུ། ཤར་སྤྱོད་རྒྱབ་  
བྱང་སྤང་བ་འབྲུང་། ཅུ་གནས་ཡངས་  
ལ་ཡངས་པར་སྤང་། དྲིག་ལ་དྲིག་  
སྤང་དེ་བཞིན་དུ། ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་གྱིས་  
ཡུལ་དེར་ཡང་། སྤང་ལ་ཐུག་དང་  
གས་སྤྱོད་ནག བྱ་ནག་འཕྱར་དང་རྟ་  
ཞོན་དང་། བོར་བྱ་སྤྱོད་དང་རྟིག་པ་  
དངས། ཡང་ན་མི་བརྟན་དུ་མ་འཆར།  
མཁའ་ཁྲག་གནས་སང་མེ་དང་ནི།  
གས་དམར་ས་དང་གསེར་སྤང་དང་།  
བཅུན་པ་དེ་བཞིན་སྤྱོད་ཆོགས་སྤང་།  
བད་ཀན་དཀར་ཆའི་གནས་རྟིག་ན། ཅུ་  
དང་ཁ་བ་སྤྱོད་དང་། གས་དཀར་  
བྱད་མེད་སྤང་པོ་དང་། དུལ་སྤགས་  
དུ་མ་སྤང་བ་ལྟ། མི་ལྟར་ཅུ་སྤང་  
ཁམས་ཀྱི་རིམ། བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་  
སྤང་བ་ནི། རྒྱལ་བས་འཇམ་དཔལ་ཅུ་



ཐུང་གསུངས། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་...  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། མི་འམ་གཉིད་ཅེས་དོན་གཅིག་  
 པས། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་པ་ཤེས་པ་དེ།  
 ལུལ་ལུའི་ལམ་དུ་མི་འཇུག་ནས། ཕྱིང་  
 རྒྱུག་དག་གིས་དོན་པའི་སྐབས། ལམ་  
 དུ་ཤར་པའི་སྣང་ཆ་དེར། མི་ལམ་  
 ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། དེ་ལའང་དག་  
 པ་འོད་གསལ་དང་། མ་དག་འཕྲུལ་  
 སྣང་གཉིས་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

མིག་པ་གཅིག་པ། ཏྲ་འུ་ལྷ་ཕུའི་  
 མིག་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཕུགས་གྱི་མིང་ལྟེ།  
 བཀྲ་འབྱུམ་པས་མཛད་པའི་ཐུང་བཞིའི་  
 དཀའ་འགྲེལ་ལས། མིག་པ་གཅིག་པ་  
 རི། སྤྱིར་མིག་པ་ཅན་ཞེས་ཏྲ་ཀུང་  
 བོང་ཕུ་དང་མཛོ་གཡག་བ་ལང་སྐགས་  
 གྱི་མིང་ཡིན་ཞིང་། མིང་དེ་གདགས་  
 ཕུའི་ལུལ་ནི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་རྒྱང་  
 པ་དང་ལག་པ་འབྱུམ་བྱེད་གྱི་རུའི་མིང་  
 ཡིན་པ་དང་། འདིར་མིག་པ་གཅིག་པ་

ཞེས་མཛོ་གཡག་བ་ལང་སྐགས་ལྟར་...  
 རྒྱང་ལག་གི་ར་དེ་དུམ་ཕུ་གཉིས་སུ་ཁ་  
 བྱས་པར་མ་ཡིན་པ་གོང་ཕུ་གཅིག་དུ་  
 བྱར་པའི་ཏྲ་ཀུང་བོང་ཕུ་ལྷ་ཕུའི་མིག་  
 རྒྱུ་ཅན་གྱི་སྤྱི་མིང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

མིག་རྒྱུ་ཅན། རྒྱང་ལག་གི་མིག་  
 བཞི་ཁ་དབྱག་དུ་བྱས་པར་མ་ཡིན་པ་  
 གཅིག་དུ་རྒྱུ་ཅན་པའི་ཏྲ་དང་འུ་ལྷ་ཕུའི་  
 ཕུགས་རིགས་སྤྱིའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས།

མིག་རྒྱུ་ཏྲ་འུ་ལྷ་ཕུ་ཡི། ར་བཞི་  
 རྒྱུ་ཅན་པའི་ཕུགས་གྱི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མིགས་ཕུ། ཕུ་མ་སྤྱ་གྱུ་ཞེས་ཟེར་པའི་  
 ལུལ་ཆུང་ཞིག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་...  
 ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་  
 དོན་གསལ་ལས། མིགས་ཕུ་མིགས་  
 པ་དོན་གཅིག་ལྟེ། ཕུ་མ་སྤྱ་གྱུའི་མིང་

ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 རེལ་བྲེང་ལས། མྱེགས་ཕུ་ནི་ཕྱེ་ཆུག་  
 གས་ཕྱེ་མ་ཐུ་གུ་ཞེས་པའི་སྤལ་ཆུང་ཕྱེ་  
 མར་ཁྲུང་ཕུ་ཕུས་ནས་གནས་པ། སེར་  
 ཐུ་ཕྱ་ལ་ཐུར་མཁུགས་ཅན་མཆུག་མ་...  
 རིང་བ་གཟུགས་མཐེ་ཐོང་ཅམ་མ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེ་ཅན། གདོང་ལ་ཤ་མཚན་ནག་པོ་  
 ཡོད་པ་ཅན་གྱི་མིང་མིང་ཟླ། དཔལ་  
 ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་...  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་...  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མེ་ཅན་ནི།  
 གདོང་ལ་མེ་བ་ནག་པོའི་ཤ་མཚན་ཡོད་  
 པ་ཅན་གྱི་མིང་། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་...  
 མྱེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་...  
 གྱི་མིང་ཆེག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། མེ་ཤ་ཅན་དང་མེ་ཅན་ནི།  
 གདོང་པར་ཤ་མཚན་ཅན་གྱི་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེན་བྱ། དཔྱིབས་འདྲ་བའི་སྒྲ་ནས་  
 བཏགས་པའི་སྒྲེ་མཛིང་དང་། རྩེ་ས་  
 སྤགས་སུ་ཡོད་པའི་ཆུ་གཤེར་གྱི་ལས་...

བྱེད་མཁན་ཆེལ་གྱི་རིགས་མདོག་ཐོ་...  
 ནག་ཅན་གྱི་མིང་ཟླ། སྤྱིང་དཔོན་  
 དཔལ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་...  
 བཟུང་པ་ལས། ནང་གི་བད་ཀན་ཤས་  
 ཆེ་བ། བྱག་དང་ཤ་དང་ཆེལ་ལ་བརྟེན།  
 ཐུམ་ཞིང་མཐོ་ལ་སྤྱ་བ་ཟླ། མདུད་པ་  
 འདྲ་བས་ཆེན་ཕུ་བཤད། ཅེས་དང་།  
 དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་...  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མེན་  
 པུ་ནི། སྒྲེ་མཛིང་མིག་ཐུར་སྤགས་ལུས་  
 གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱན་རུ་གནས་པའི་ཆེལ་གྱི་...  
 རྩྭགས་མ་མདོག་ཐོ་ནག་ཅན་དེའི་མིང་...  
 རོ། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ལུས་ཀྱི་ཆུ་  
 ཁམས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བྱེད་པ་...  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེན་བྱའི་ནད། ལྷན་བྱེས་མ་རིགས་  
 བཟུང་གྱི་ཡ་གུལ་སྒྲེ་མཛིང་དང་། རྩེ་  
 ས་སྤགས་སྤངས་ཤིང་མར་འགྱུར་བའི་...  
 ནད་གྱི་མིང་།  
 མྱེག་མགོ་གྱི་རྒྱུ། དཔྱིབས་འདྲ་  
 བ་ལ་བཟུས་ནས་བཏགས་པའི་འབྲུམ་...  
 ནད་དཀར་པོ་རིགས་གསུམ་གྱི་ནད་...



ཆན་ཐོར་པ་ཆེ་ལ་སྐུམ་པ་ཞིག་གི་མིང་  
 རྟེ། དཔལ་ལྷན་དང་པོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་.....  
 མཛད་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། མྱེད་མགོ་ལྷོ་སྐུམ་ནི། དམག་  
 མིའི་མྱེད་གི་མགོ་ལྷོ་མཐའ་རྒྱས་ཤིང་  
 དབྱས་སྐུམ་པོར་འབྲུང་བའི་འབྲུམ་ནད་  
 དཀར་པོ་རིགས་གསུམ་གྱི་ནང་ཆན་.....  
 ཞིག་གི་ཐོར་དབྱིབས་ལ་དཔེ་དོན་སྐྱར་  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མྱེད་ལྟ། མཆན་མའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་  
 ལྷོ་མིང་རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལྷོ་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་.....  
 པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མྱེད་ཞེས་  
 མཆན་མའི་མིང་ཡིན་པས། དེར་སྐྱེས་  
 ལྷོ་ལ་མྱེད་ལྷོ་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

མྱེད་གཞོབ། མྱེད་ལྷོ་སྐུམ་ངའི་ནང་  
 གཞོབ་ལྷོ་དུ་བསྐྱེད་པའི་ཐལ་བའི་  
 མིང་རོ།

མྱེད་སྐྱེ། རྒྱལ་ལ་བཞུགས་ནས་  
 བཏགས་པའི་བད་ཀན་གསེང་ཆེ་བའི་.....

རིམས་ནད་ཀྱི་མིང་རྟེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་  
 མྱེད་སྐྱེ་ཞེས་བཛྲ་དམ་སྐུམ་ན།  
 རྒྱུ་རྒྱལ་སྐྱེ་དུན་པ་མི་གསལ་ཞིང་.....  
 ཤེས་པ་འཕྲིབ་པའི་ཕྱིར་རོ།

མྱེད་ལྷོ་གསེང་ལ། ཐོང་གསེང་  
 གྱི་ཆེ་མར་སྐྱར་བའི་གསེང་ལྷོ་གསེང་ལྷོ་  
 རས་འཇམ་པོར་གྱུར་བའི་མིང་རྟེ།  
 གཞན་དུ་མྱེད་ལྷོ་གསེང་ཞེས་ཀྱང་འབྲུང་  
 བས་དོན་གཅིག་པར་མཛད།

མྱེད་། བད་རྒྱུ་པ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་དང་  
 དོན་གཅིག་

མྱེད་དུག་ མཆན་མ་སྐྱར་བའི་ནང་དུ་  
 འཁྱོ་བའི་ཆེ་ན་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་།

མྱེད་། འབྲས་ལྷོ་མིང་རྒྱ་ལ་བཏགས་  
 པའི་ཁོང་དུ་བཏང་བས་ཆེ་སྐྱེ་ལ་.....  
 ཡན་ཞིང་ནད་སེལ་རྒྱས་པའི་རྒྱས་ལྷོ་  
 མིང་རྟེ། རྒྱ་གཞུང་ཐོག་གསུམ་མ་ཡོན་  
 ཏན་མགོན་པོས་མཛད་པའི་ཆ་ལག་.....  
 བཅོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ཁོག་དབྱེད་ལྷོ་  
 ཆན་ལྷོ་བ་ལས། མྱེད་ནི་རྒྱས་གང་  
 ཞིག་ནད་སེལ་བའི་མཆོག་དུ་གྱུར་ཅིང་།  
 ཁོང་དུ་བཏང་བས་ཆེ་སྐྱེ་ལ་ཡན་པ་  
 དེ་ལ་སྐྱར་ཞེས་བྱའོ། དེ་ཡང་རོ་དང་།

ནུས་པ། ལྷ་ཇེས། སྤྱར་ཐབས་བཞིའི་  
 ཞེས་དང་། རྒྱལ་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
 མཇད་པའི་ཅ་ཀྱང་གི་འབྲེལ་པ་ལེགས་  
 བཤད་སྤྱོད་པ་མཆོག་ཐོབ་ལས། སྤན་  
 ཞེས་པ་པོ་པའི་དོན་ཏེ་འབྲས་ཕྱེད་མིང་  
 ཀྱི་ལ་བཏགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 སྤང་། གཞན་ཡང་སྤན་ཞེས་པའི་སྤྱོད་  
 འདི་དོན་བཀྱུད་ལ་འཇུག་ཏེ། སྤྱོད་  
 དཔོན་དཔལ་པོས་མཇད་པའི་ཡན་ལག་  
 བཀྱུད་པ་ལས། གསེ་བ་པོ་པ་པོ་པོ་  
 སེལ་དང་། སྤྱར་བ་སྤན་དང་ཅི་དང་  
 བྱི། ཞི་བར་བྱེད་དང་ཐུགས་ཕྱེད་ཏེ།  
 དེ་དག་སྤན་མིང་རྣམས་གྲངས་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤན་དཀར། ལ་ཕྱག་དང་། མ་ཐིང་  
 གྲེས་མའི་ཅ་བ་གཉིས་སྤྱོད་ཐོབ་དུ་  
 གོ་དགོས་པའི་གཏམ་མིང་ཞིག་ཏེ། ཐེ་  
 དགོ་དུང་འཆོ་བ་གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་  
 མཇད་པའི་སྤན་གྱི་བདེ་བཅུས་དང་  
 གཏམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྱོལ་བ་སྤྱོད་  
 གསལ་མཐུན་པའི་ཀྱན་ལ། སྤན་  
 དཀར་ཞེས་ཀྱང་འབམ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་  
 ཕྱག་གི་གཏམ་མིང་དང་། སྤྱར་དུག་

སྤྱོད་དུག་གི་སྤྱོད་པ་མ་ཐིང་གྲེས་མའི་  
 ཅ་བའི་གཏམ་མིང་ལ་འཇུག་པས་སྤྱོད་  
 ཐོབ་ལྟར་གོ་བར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

སྤན་གྱི་ཁྱེད་ཁྱེད་ལྟ་ན་ཕྱག་སྤྱར་  
 ཁྱེད་ཁྱེད་ཞེས་པ་ནི་ས་ཀྱི་ཆེ་ཞིང་མི་  
 ཆོགས་མང་ལ་ཡི་གེ་དང་བཅོ་སྤྱོད་  
 རིག་གནས་མང་དུ་དར་བའི་གནས་ཆེ་  
 གོ་མ་ཞིག་གི་མིང་ཏེ། ཀྱན་སྤྱོད་ལས།  
 བྱིས་གཅིག་གཉིས་སྤྱོད་ལ་ཁྱེད་  
 བཅོ་ཡི་བྱེད་བཅོ་བཀྱུད་ཆང་བ་ལ་  
 ཁྱེད་ཁྱེད། ཆང་བ་མང་པོ་ཡོད་པའི་  
 གནས་ལ་ཁྱེད་དལ། ཞེས་དང་།  
 སྤྱོད་ཀྱང་མཆན་ལས། གང་ན་འབྱིག་  
 པ་མ་སྤྱོད་པའི་བྱིས་ནི་ཁྱེད་། གང་ན་  
 རིག་གནས་བཅོ་བཀྱུད་ལ་ཁྱེད་ཡོད་པ་  
 ཁྱེད། ཁྱེད་མང་པོ་ཅན་སྤྱོད་ཅལ་རེ་  
 བཞི་ཆང་བ་ཡོད་པ་ལ་ཁྱེད་དལ།  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 མཇད་པའི་མཇད་བཅོད་འཆི་མེད་  
 མཇད་གྱི་འབྲེལ་པ་ལས། ཁྱེད་བཀྱུད་  
 བཀྱུད་ཐ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ནི་ཁྱེད་ཁྱེད་ཆེན་  
 པོ། མི་རིགས་བཞི་ཆང་ཞིང་འབས་



དང་ལུགས་རི་སྐྱུ་ལྟ་པའི་སྒྲི་བོ་...  
 མང་པོའི་གནས་ལ་གྲོང་དལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ཕྱི་བྲག་མཐོན་  
 གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་ལྟ་ན་སྤྱག་ཅེས་པ་འདྲི་...  
 རིས་འཛིན་ཐད་སྤོན་ཕྱོད་མཁས་པ་...  
 རྣམས་ཀྱིས་བཞེད་དོན་མི་འདྲ་ཅམ་...  
 མཆིས་པས་དེ་དག་སྒྲི་གསལ་དག་གིས་...  
 དབྱུང་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་བྱུགས་...  
 བསྐྱུ་སྤྱ་བཞེད་ན། རྩ་པ་སྐྱུ་སྤྱ་  
 རབས་པ་འགའ་ཞིག་རྒྱུ་བྱུགས་ཨོ་...  
 རྒྱུ་བྱུ་ལྟ་པ་དུ་བཞེད་པ་དང་། བེ་  
 ཕྱི་སྐྱུ་ལྟ་པ་རབ་ཀྱི་ཅེ་མ་སྤྱུ་ཅུ་ཅ་...  
 གསུམ་གྱི་དབྱུ་ལྟ་ན་སྤྱག་དང་གཅིག་...  
 པར་གསུངས། སྤྱད་མི་ཉག་ལུག་པ་  
 གདོང་ནག་པ་སྐྱུ་སྤྱ་བྱུ་པ་གངས་...  
 ཅན་མཆོད་ཞིང་ཁམས་གཞི་དང་སྤྱད་...  
 སྤྱ་མི་ཉག་གིས་བརྒྱན་པའི་གནས་ཀྱི་...  
 དུམ་བྱ་གཅིག་ཡིན་ཞེས་དང་། བདག་  
 ཆེན་པ་སྐྱུ་སྤྱ་མཆོད་པ་མཆོད་ནས་...  
 གསུངས་པའི་རི་བཞེད་དང་སྤྱར་བ།  
 བྱང་ཏི་དཔལ་ལྟ་ན་འཆོ་བྱེད་ཀྱིས་...  
 འཕྱགས་བྱེད་སྤྱ་རི་བཞེད་པའི་དབྱུ་...  
 ན་ཡོད་པས་སྤྱ་སྤྱི་སྤྱི་བོས་མི་མཇལ་

བའི་གནས་སྤྱ་གསུངས་པ། ཆོས་ཀྱིས་  
 བྱང་པ་རྣམ་ཀྱིས་གྲགས་བཟང་གིས་རྒྱ་...  
 གར་རྩ་རྩེའི་གདན་ཁོ་ནར་བཞེད་པ།  
 མཆོ་སྤྱད་མཁན་ཆེན་དང་། བྱར་པའ་  
 གཉིས་རྩ་པ་དང་མཐུན་པར་རྒྱུ་བྱུ་...  
 ཨོ་རྒྱུ་བྱུ་ལྟ་པ་དུ་བཞེད་ཅིང་། བྱར་  
 སྤྱ་ལུགས་གཅིག་དུ་བྱེད་ནང་གསང་...  
 གསུམ་དུ་བྱེད་པར་བྱེད་ལྟ་པ་གྲོང་ཁྱིམ་...  
 ན་སྤྱག་ ནང་རྩ་རྩེ་གདན་བྱང་པ་དང་  
 མཐུན་པར་གསུངས། གསང་བ་རང་  
 སེམས་སྤྱ་རིས་བཟུང་བ། སྤྱུ་མས་པ་ཆེ་  
 དབང་གིས་བྱེད་ནང་གསང་གསུམ་གསུ་...  
 ཐོག་པ་ལ་སྤོན་རྒྱུ་བྱུ་གསུངས་པ་རྩེས་  
 མཐུན་ཁོ་ན་མཇེད། བྱར་མཁར་སྤྱ་  
 རྒྱས་རྒྱུ་པས་བཞེད་མཆོད་ཆེན་མའི་...  
 ལྟ་དང་བསྐྱུ་ནས་སྤོན་གྱི་ནགས་སྤྱ་...  
 བཞེད། རྒྱུ་དབང་ལྟ་པ་དག་དབང་  
 སྤྱ་བཟང་རྒྱུ་མཆོས། རྒྱུ་བྱུ་ཨོ་  
 རྒྱུ་བྱུ་ལྟ་པ་ཁོ་ནར་བཞེད། སྤྱ་སྤྱད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་ལྟ་པ་ཆེན་པོའི་...  
 གསུངས་དང་གཅིག་མཐུན་དུ་ཨོ་རྒྱུ་...  
 གྱི་ལྟ་པ་དུ་བཞེད། དཔལ་སྤྱངས་  
 དཔོན་ཀྱིས་བསྐྱུ་འཛིན་འཕྱིན་ལས་...

རབ་ཀྱིས་ཀྱིས། སྐྱོན་གྱི་ཤྱོད་ཀྱིས་ལྟ་  
 བ་ལྟ་ནི། འདུལ་བུའི་སྒྲུང་རྩེ་དུ་  
 མཁས་པས་འཆད་ཚུལ་མི་འདྲ་ཅམ་...  
 མཆིས་ཀྱང་རང་ལུགས་ནི་རྩེ་བཅུན་...  
 གཞུ་ཐོག་པ་ལ་སྐྱོན་ཀྱིས་ལྟ་བུ་དུ་  
 པ་ལྟ་ཡིན་ཞིང་གཞན་དུ་རྩེ་འཛིན་  
 ནི་མ་རྩེ་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། བཤད་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས།  
 ཆོས་འཁོར་གནས་དང་ཡངས་པ་ཅན།  
 ས་དཀར་ཅན་དང་ལྟ་ཡི་གནས། བྱས་  
 པ་གསལ་དང་ཀོ་ཤེ། འབྲོག་དང་  
 མཆོད་རྟེན་རི་དང་ནི། འོད་མའི་ཤྱོད་  
 དང་སྒྲུང་བཅས་དང་། སེར་སྒྲུའི་  
 གནས་གྱི་ཤྱོད་ཀྱིས་དུ། འདི་རྣམས་སུ་  
 ནི་ཐུབ་པ་ཡི། བྱས་མཆོག་ལ་རེ་ལ་རེ་  
 བཞུགས། ཉི་ཤུ་ཅ་གསུམ་མཉན་ཡོད་  
 དུ། སྐྱོན་གྱི་ནགས་སུ་ལ་བཞི་ཉེ།  
 འབར་བའི་ལུག་གི་གནས་སུ་གཉིས།  
 ཀྱུ་པའི་ཁབ་གྱི་ཤྱོད་དུ་ལ། དཀར་  
 བ་སྒྲུང་པ་ལ་དུག་ཉེ། ཉི་ཤུ་ཅ་དགུ་  
 ཁབ་གནས་སུ། ཀྱུ་པ་བདེ་ལྟར་བཀྱད་  
 ཅུ་ལ། ཐུབ་མཆོག་དམ་པ་མུ་ངན་  
 འདས། ཞེས་དང་། རྩེ་བཅུན་གཞུ་

ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ལ་སྐྱོན་  
 ཀྱུ་ཀྱིས་ལྟ་བུ་དུ་གསུངས་པ་ལས།  
 བྱ་ཡི་ཤྱོད་ཀྱིས་ལྟ་བུ་དུ་གསུངས་ཅས་འདི།  
 ཀྱ་གར་ལུལ་དང་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཨོ་ཀྱན་...  
 ལུལ། འོག་མིན་གནས་དང་རི་རབ་  
 ཅེ་ལ་སོགས། མཆོག་སྐུ་ལ་གནས་དེར་  
 གང་ཡང་གསལ་བཤད་ན། སྐུ་ལ་ལྟ་  
 ཐུ་དང་མཇུག་བར་རྩེ་པ་ཡིན། བར་  
 གི་ཤྱོད་ཀྱིས་ལྟ་བུ་དུ་གསུངས་ཐུ། རང་  
 གནས་གང་ཡིན་རང་ཉིད་པོ་རྒྱུ་  
 གསང་བའི་ཤྱོད་ཀྱིས་ལྟ་བུ་དུ་གསུངས་...  
 ཐུ། རང་ཉིད་ལུས་གནས་སྤྱི་པོ་བདེ་  
 ཆེན་འཁོར། རང་སེམས་པོ་རྒྱུ་ཡི་  
 འོད་དུ་སེམས། མགོན་པ་ལྟངས་སྤྱོད་  
 མ་ལ་ཡ་རུ་བསམ། སྤྱོད་ག་ཆོས་  
 འཁོར་རི་པོ་སྤྱོད་དང་ལྟན། ཉེ་བ་  
 སྐུ་པའི་རི་པོ་འབྲེགས་བྱེད་དེ།  
 གསང་གནས་བདེ་སྤྱོད་རི་པོ་གངས་...  
 ཅན་ཡིན། རི་པོ་བཞི་ཡི་གནས་སུ་  
 རྒྱུད་སངས་ལ། རི་ཡི་ཡན་ཡོན་སྐྱོན་གྱི་  
 སྤྱི་གནས་ལྟོས། ཀྱ་གར་ལུལ་ནས་  
 གདམས་པ་གནད་ལྟན་ལྟངས། པོད་  
 ལུལ་དབུས་སུ་གསལ་དབུད་སྤྱོན་མེ་སྤྱོད།



ཁ་པ་ཅན་ཕྱོངས་འགྲོ་མང་སྤྱོད་ཕྱིར་...

དུ། མི་ལ་པུ་དང་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྔ་

པུགས། དེ་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་གྲང་ཁྱིམ་ལྔ་

ན་ཕྱག དཔའ་པོ་རིགས་འཛིན་རྣམས་

ཀྱི་ཚྭ་སྤྱོད་དཔོན་ལ། ཐེ་ཚམ་ཡིད་

གཉིས་མི་དགོས་འཁྱོད་པར་ངེས།

ཞེས་གསུངས་པས་སྤྱོད་དཔྱད་ལྔ་ན་དག་

གིས་དཔྱད་ཅིག

སྤྱོད་ཀྱི་པེ་བུམ། གས་པ་རིག་པའི་

སྒྲར་གྱི་མན་ངག་ལྔ་པུ་མང་པོ་ཕྱགས་

གཅིག་དུ་པུས་པའི་དཔེ་ཆའི་མིང་ལྟེ།

འཁྱོད་ཅེ་ལྔ་ལྔ་སྤྱོད་ཀྱི་མཚེས་མཛད་པའི་

པེ་བུམ་དང་། ཞང་ཞུང་འཁོར་ལ་

ཀྱལ་པོས་མཛད་པའི་པེ་བུམ་ལྔ་པུ་ལ་

པར་ཞིང་། གཞན་དུ་པེའུ་བུམ་

ཞེས་ཀྱང་འཁྱོད་པས་དོན་གཅིག་པར་...

མཛད།

སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལྟེ། རྩ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་

མཁུན་པའི་སྤྱོད་དུ་མ་མཉམ་དུ་སྤྱོད་པ་

བྱས་པའི་མིང་ལྟེ། བྱང་པ་རྣམ་

ཀྱལ་གྲགས་པའང་གིས་མཛད་པའི་...

པའད་ཀྱང་གྱི་འགྲེལ་པ་པདུད་ཅིའི་ཆུ་

ཀྱན་ལས། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཞེས་པ་ནི།

རྩ་དང་ལྔ་ལྔ་པ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་

མཁུན་པར་སྤྱོད་པས་ན་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་...

ཞེས་གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་

བྱས་ཀྱང་མཚན་རྣམས་སྤྱོད་

སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་གས་པ་རིག་པའི་

སྒྲར་གྱི་གཞུང་ལྔ་གས་དང་། ལག་ལེན་

གྱི་དོན་རྣམས་གནད་དུ་དྲིལ་ཞིང་སྤྱོད་

པོ་པུས་ནས་པའོད་པའི་དཔེ་ཆའི་...

མིང་ལྟེ། གཙང་སྤྱོད་དར་མ་མགོན་

པོས་མཛད་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་གྲང་། ཀྱང་

སྤྱོད་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་

སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་བུར།

སྤྱོད་ཀྱི་རིག་ཀྱི་གས་པ་རིག་པའི་

གཞུང་ལྔ་གས་དང་། ལག་ལེན་སྒྲར་གྱི་

མཚོང་ཐོས་བྱང་པའི་དོན་རྣམས་གནད་

ལ་པའོད་ནས་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའོད་པའི་...

དཔེ་ཆའི་མིང་ལྟེ། ཀྱང་རྩ་ལྔ་སྤྱོད་

དོན་གྱུ་གྱིས་མཛད་པའི་རིག་ཀྱི་...

ནེའུ་ལའི་ཀྱལ་པ་ལྟ་བུར།

སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་

གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་པའི་སྤྱོད་

པའོད་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་

པའི་དྲི་མེད་ཤིལ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་

སྤྱོད་སྤྱོད་

ཞེས་པ། མ་དེ་ང་པོ་གཅིག་ཀྱང་མེད་  
པ་ན་མས་སྐམ་པོ་མེད་ལ་གཏོང་བྱ་བྱས་  
པ་ལས་སྒྲོན་པ་མེད་པས་སྐམ་པོ་མེད་  
པའི་སྒྲོན། ཞེས་དང་། གསེར་མཆན་  
ལས། མེད་མ་ཉི་མ་མུག་པོར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེད་ཅུ་རིགས་ལ། ཅུ་འབབ་པའི་  
གནས་དང་རྒྱུ་སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་ཅུ་རྒྱུ་  
དབང་གིས་ཀྱང་པ་དང་། ལྷན་པ།  
འདུས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་སེལ་བའི་མེད་  
ཅུ་རིགས་ལའི་བཟུས་མིང་ལྟེ། དྲི་མེད་  
སེལ་གྱི་བྱས་པ་ལས། ཅུང་སེལ་བའི་  
མེད་ཅུ་རྒྱུ་མངར་ཞིང་མདོག་དང་ཉ་  
ལྷུངས་སྒྲོ། ལྷན་པ་ལྷུ་ལ་འཇམ། ཁ་  
རྩལ་དུ་བཟུས་ནས་འབབ་པོར། མཁྱིམ་  
པ་སེལ་བའི་མེད་ཅུ་རྒྱུ་མངར་ཞིང་མདོག་  
དང་ཉ་ལྷུངས་སེར། བད་འབྲུ་ཞིང་  
ལྷན་པ་ལྷུ། ཁ་བྱང་དུ་བཟུས་ནས་  
འབབ་པོར། བད་ཀན་སེལ་བའི་མེད་  
ཅུ་རྒྱུ་མངར་ཞིང་མདོག་དང་ཉ་ལྷུངས་  
དཀར། བད་མུག་ཅིང་ལྷན་པ་ལྷུ་ལ་  
རྒྱ། ཁ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
འདུས་པ་སེལ་བའི་མེད་ཅུ་རྒྱུ་མངར་ཁ་

ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
དང་ཅུ་མདོག་མ་བུའི་མདོངས་ལྷུ་  
ལྷུ་པོར། ཅུང་མཁྱིམ་སེལ་བའི་མེད་  
ཅུ་རྒྱུ་མངར་ཁ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
སྒྲོ། མདོག་དང་ཉ་ལྷུངས་སྒྲོ་སེར་དུ་  
འབྱུང་ངོ་། བད་མཁྱིམ་སེལ་བའི་མེད་  
ཅུ་རྒྱུ་མངར་ཁ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
དམར་སེར་འབྱུང་ངོ་། བད་ཅུང་སེལ་  
བའི་མེད་ཅུ་རྒྱུ་མངར་ཁ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
དང་ཉ་ལྷུངས་སྒྲོ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
བདུན་དུ་བཞད་པ་ལས་ལྷན་པའི་ནད་  
གསུམ་སེལ་བའི་མེད་ཅུ་རིགས་གཅིག་  
དུ་བཟུས་པས་ལྷ་ལྷན་པ་དང་། འཇོ་  
ཕྱེད་བྱུང་པས། མེད་ཅུ་རིགས་ལྷ་ཞེས་  
བྱ་བ། ཅིང་ཞི་རིགས་ལྷ་དག་ལས་  
འབྱུང་། ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
སེལ། ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
དེ་བཞིན་ ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་  
ཞེས་དང་། ཀྱང་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་





ལས་ཐལ་ན་སྒྲིག་ལ་གནོད་ཆེན་འབྱུང་།  
དེ་ཕྱིར་སྒྲིག་ཆེན་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིག་ཆེན་དཀར་ཅན་སེར། སྒྲིག་  
ཆེན་དཀར་པོ་ལ་འཛིན་པ་དང་།  
སེར་པོ་ལ་འབྲི་ཆེལ་མ་དང་བཅན་ལྟ་  
དུག བྲག་པོ་ལ་བེ་རྩ་དང་ཐོང་ང་  
བྲག་པོ་བཅས་ཟེར་བས་དེ་དག་གི་མིང་  
ཉི། རྩེ་བྱར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་  
རྩེས་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་ལྟ་  
བསྐལ་ལས། དཀར་པོ་འཛིན་པ་སེར་  
པོ་ནི། བཅན་དུག་ཅེས་བྱ་བྲག་པོ་ལ།  
ཐོང་ང་བྲག་པོ་ཞེས་བྱར་གསུངས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིག་རྩེ། བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་  
བྲག་པོ་པའི་སྒྲིག་ཁོང་དུ་འཕུལ་བྱེད་ལྟ་  
ཀྱི་རྩེ་ལ་སྒྲིག་རྩེ་ཅེས་འབྲིད་ཀྱི་རྩེ་  
མིང་ཉི། རྩེ་དགེ་དུང་འཛོལ་བ་གྱུ་རུ་  
འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲིག་གྱི་བད་ལྟ་  
བཟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞེས་བརྟེན་ལ་  
བ་སྒྲིག་གསལ་མཁྱིན་པའི་རྩེ་ལས།  
སྒྲིག་རྩེ་ནི། དཔེར་ན་སྒྲིག་བྱ་ཞེས་རང་  
འདོད་པའི་ལུལ་དུ་སྒྱུར་བར་སྒྲིབས་ལྟ་

དགོས་པའི་ཆེ་རྩེ་བཟང་པོ་ཞེས་ལ་ཞེན་  
ནས་ཕྱིན་ན་སྒྱུར་དུ་འབྱོར་བ་ལྟར།  
འདིར་ནད་རང་རང་གི་སྒྲིང་དུ་སྒྲིག་ལྟ་  
རྩེ་སྒྱུར་དུ་འབྲིད་པར་བྱེད་པའི་སྒྱུར་  
བ་སྒྲིག་གྱི་རྩེ་དང་། བད་ཀྱི་མཚན་  
ཉིད་འཛོལས་ཤིང་སྒྲིག་ཁོང་དུ་འཕུལ་  
བར་བྱེད་པའི་རྩེ་དང་གཉིས་མཆིས་སོ།  
ཞེས་དང་། ཁོང་སྒྲིག་པའི་པོད་དམར་  
དུ། སྒྲིག་རྩེ་ལ་གཉིས་དེ། སྒྲིག་རྩེ་  
ཅེས་ལ་སྒྱུར་དུ་འབྲིད་པའི་རྩེ་དང་།  
སྒྲིག་ཁོང་དུ་འཕུལ་བར་བྱེད་པའི་རྩེ་ལྟ་  
དང་གཉིས་ལས། རྩེ་མ་ནི་བྱ་རམ་  
སྒྲིག་གསུམ་དང་། རྩེ་མ་ནི་གར་  
ཆང་སྒྲིག་གསུམ་མོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་ལས། སྒྲིག་རྩེ་ཅེས་ལ་སྒྱུར་དུ་  
འབྲིད་པར་བྱེད་པའི་རྩེ་ལའང་མི་འདྲ་  
བ་གསུམ་ཡོད་པས་རྒྱང་ལ་བྱ་རམ།  
ཁྲག་དང་མཐིས་པ་ལ་ཀ་ར། བད་  
ཀྱི་དང་རྩེ་སེར་ལ་སྒྲིང་རྩེ་བཅས་ལྟ་  
དང་། སྒྲིག་ཁོང་དུ་འཕུལ་བར་བྱེད་  
ཅིང་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་འཛོལས་པར་  
བྱེད་པའི་རྩེ་ལའང་ཉེས་གསུམ་རང་ལྟ་  
རང་དང་སྒྱུར་བའི་རྩེ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་



ཡོད་པས་སྤྱང་ལ་གར་ཆང་། མཁྱིས་  
པར་གངས་ཆུ་ལ་ཆུ་བསྐྱེད་གྲང་།  
བད་ཀན་ལ་ཆུ་སྐྱེད་ཆན་མ་བཅས་ས།

ཐུག་ཅིང་། ཐུག་ལ་ཡི་ག་ལྟ་ལྟ་  
འབྱུང་འདོད་མེད་པར་གྱུར་པའི་དོན།

ཐུག་ཅན་གྱི་མདོག་ལ་བསྐྱེད་ནས་བཏུ་  
པའི་པི་པི་ལིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་...  
ཤིག་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟར་དམར་དགོ་བཤེས་...  
བསྐྱེད་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྱེད་ལས་གསུངས།

ཐུག་ཅན་། ཐོང་ང་ནག་པོ་དང་།  
ཐང་ཕྱི་མ་ལྟ་བུ་དུག་ཡོད་པའི་ཐུག་གི་...  
མིང་ལྟ། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྐྱེད་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་ཐུག་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། ཐུག་ནད་ཅེས། བཅན་དུག་ལྟ་  
བུ་དུག་ཡོད་པའི་ཐུག་གིས་ཁ་ལྟ་སྟེ་སྟེ་...  
ཐུག་དེ་ལུས་ལ་མི་བདེ་བའི་ནད་འབྱུང་...  
བ་ལྟར་བཟི་ཁ་ཡོད་པ་ལ་ཟེར་རོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུག་པ། བྱ་བའི་རྩས་ལ་བྱེད་པ་པོའི་  
བདག་སྤྱ་ཐུར་བའི་ནད་ལས་གས་བར་...  
བྱེད་པ་པོའི་མིང་ལྟ། རྩ་སྤྱི་སངས་

ཐུག་ཐུ་མཚས་མཛད་པའི་བཞད་ཐུད་...  
ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་ཐུར་ཐུན་པོ་ལས།  
ཐུན་ཞེས་པ་ལ་བདག་པོའི་སྤྱ་ཐུར་བས་  
ཐུན་པ་ཞེས་པ་ལྟ། དཔེར་ན་ཆོང་བྱེད་  
པ་པོ་ལ་ཆོང་པ་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དཔལ་  
སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་བསྐྱེད་འཛིན་འཕྲིན་...  
ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐུག་...  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཐུན་པ་ནི།  
ཐུན་ཞེས་བྱ་བ་རྩའི་ནད་འཛིན་ལྟེན་...  
གཉིན་པོའི་རྩས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པ་དང་།  
དེ་ལ་བདག་སྤྱ་པ་ཐུར་བས་ཐུན་བྱེད་...  
པ་པོ་ལ་གོ་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། རྩ་  
ཞེས་པའི་ཆོ་དུད་འགྲོ་རྩ་ལ་གོ་དགོས་...  
ཤིང་། རྩ་པ་ཞེས་པའི་ཆོ་རྩ་ཞེན་པའི་  
མི་ལ་གོ་དགོས་པ་ལྟར་རོ། འདི་ནི་  
ཆོས་ཀྱི་ཐུལ་པོ་སྤྱང་བཅན་ཐུན་པོས་...  
ཐོད་ཀྱི་གས་བ་པོ་རྣམས་ལ་གནང་བའི་  
མཚན་ཐུན་ཞེས་གོ་ ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཐུག་པ་དཀར་བཟུ་བ། གཡུ་ཐོག་  
རྩང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་སྤྱ་དུས་སུ་  
གནང་བའི་ཐུན་པ་མཁས་པའི་རིམ་པ་

གསུམ་པ་ཐོབ་མཁན་གྱི་མཆན་སྟན་ལྟ་  
 ཞིག་ཏེ། རྩ་པོ་ལྟན་གྱུ་བ་བཟུ་ཤིས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་གཞུ་ཐོག་རྟིང་མའི་ལྟ་  
 རྟེན་ལས། སྟན་པ་དགའ་བརྒྱ་བའི་  
 གཞུང་ཆད་ནི། རྟེན་པའི་ཅ་འབྲེལ།  
 ཆ་ལག་ཁ་སྟོང་། མདོ་བྱང་དང་  
 བཅས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྟན་པ་བཟུས་ར་བ། གཞུ་ཐོག་  
 རྟིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པའི་སྟུ་དུས་སུ་  
 གནང་བའི་སྟན་པ་མཁས་པའི་རིམ་པ་  
 བཞི་པ་ཐོབ་མཁན་གྱི་མཆན་སྟན་ཞིག་  
 ཏེ། རྩ་པོ་ལྟན་གྱུ་བ་བཟུ་ཤིས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་གཞུ་ཐོག་རྟིང་མའི་རྟེན་  
 ཐར་གཟི་བཞིན་རིན་པོ་ཆའི་གཏེར་  
 ལས། སྟན་པ་བཟུས་ར་བའི་གཞུང་  
 ཆད་ནི། ཅ་བཤད་ཕྱི་གསུམ་ཅ་  
 འབྲེལ། ཆ་ལག་ཁ་སྟོང་། མདོ་  
 བྱང་དང་བཅས་པ་ལ་བྱའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟན་པ་འབྱམ་རམས་པ། གཞུ་  
 ཐོག་རྟིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པའི་སྟུ་  
 དུས་སུ་གནང་བའི་སྟན་པ་མཁས་པའི་

རིམ་པ་དང་པོ་ཐོབ་མཁན་གྱི་མཆན་  
 སྟན་ཞིག་ཏེ། རྩ་པོ་ལྟན་གྱུ་བ་བཟུ་  
 ཤིས་གྱིས་མཛད་པའི་གཞུ་ཐོག་རྟིང་མ་  
 ཡོན་ཏན་མགོན་པའི་རྟེན་ཐར་གཟི་  
 བཞིན་རིན་པོ་ཆའི་གཏེར་ལས། སྟན་  
 པ་འབྱམ་རམས་པ་བྱ་བའི་གཞུང་ཆད་  
 ནི། དཔལ་ལྷན་རྟེན་པའི་ཅ་འབྲེལ།  
 ཆ་ལག་ཁ་སྟོང་། མདོ་བྱང་། ཕྱེད་  
 རིགས་གྱི་སྟན་པ་དགུས་བཟུར་བའི་  
 གས་དབྱེད་གྱི་དཔེ་རྟེན་དང་། ཐོད་  
 གྱི་མཁས་པ་མི་དགུས་མཛད་པའི་དཔེ་  
 རྟེན་དང་། འཕགས་པ་བྱ་བྱུ་གྱིས་  
 མཛད་པའི་བཟུན་བཅས་ས་མ་རྩ་རྩ་  
 དང་། ཞོ་རྟེན་རིན་པོ་ཆའི་མཛད་  
 པའི་བདུད་ཅི་བྱམ་པ། སྟོབ་དཔོན་  
 དཔལ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་པའི་རྟིང་པོ་བཟུས་པ། དང་  
 སྟོབ་དཔལ་ལྷན་འབྲེང་བས་མཛད་པའི་  
 དང་སྟོབ་སྟན་བརྒྱད། ཁ་ཆེ་བརྟེན་  
 སྟོབ་དགས་མཛད་པའི་ཆིག་དོན་སྟོབ་  
 སྟོབ་གྱི་ཅ་འབྲེལ། ཁ་སྟོང་། ཆ་  
 ལག་རྟེན་སྟོབ་ལ་ཐོན་ཞིང་། དེ་དག་  
 གི་དོན་ལག་ལེན་དུ་བསྒྲིལ་ཤིང་པ་ལ་



ཕུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་གཤམ་  
 ཐོག་རྟིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་སྐྱ་  
 ཏུས་སུ་ཐུན་པ་འབྱམ་རམས་པ་སྐགས་  
 གི་མཆན་ལྟན་གནང་བའི་སྒྲུལ་ཕུང་  
 ཚུལ་རྣམ་ཐར་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ཡིན་ན་  
 ཡང་སྐབས་དེའི་གཞུང་ཆད་ནི་འདི་  
 ལྟར་ཞེ་ཡིན་ན་ལྟམ་སྟེ། ཅི་ལྟར་ཞེ་  
 བ། སྐབ་དཔོན་དཔའ་པོས་མཛད་  
 པའི་རྟིང་པོ་བཟུས་པ་དང་། ཁ་ཆེ་  
 པའི་ཏ་ཆ་བ་མཛོན་དགས་མཛད་པའི་  
 ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་འབྲེལ་པ་ཆ་ཟེར་  
 གཏིས་ནི་པོད་ཆས་ཀྱི་གདུང་རྒྱུད་  
 ལྟ་སྟེ་མ་ཡེ་ཤེས་འདྲ་དང་། ཕུང་  
 ཚུལ་འདྲ་གཏིས་ཀྱི་སྐྱ་ཏུས་སུ་ལོ་ཆེན་  
 རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བཟུར་བར་ཆས་  
 འབྱུང་ཐམས་ཅད་བཞེད་པ་མཐུན་པས་  
 གཞུང་ཆད་འདིའི་སྐྱ་ཕྱི་བའ་ལ་ལྟས་  
 ན་གཤམ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་  
 པོ་སྐྱ་ཏུས་སུ་ཡིན་པར་མཛོན་པས་  
 སྐད་དཔྱད་ལྟན་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག  
 ཐུན་པ་རབ་འབྱམས་པ། གཤམ་  
 ཐོག་རྟིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་སྐྱ་  
 ཏུས་སུ་གནང་བའི་ཐུན་པ་མཁས་པའི་

རིམ་པ་གཏིས་པ་ཐོབ་མཁན་གྱི་མཆན་  
 ལྟན་ཞིག་སྟེ། ཇོ་པོ་ལྟན་གྱུ་བ་བྱ་  
 ཤེས་གྱིས་མཛད་པའི་གཤམ་ཐོག་རྟིང་མ་  
 ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་རྣམ་ཐར་གཟི་  
 བཟིད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས། ཐུན་  
 པ་རབ་འབྱམས་པའི་གཞུང་ཆད་ནི་  
 རྒྱུད་བཞི་ཙུ་འབྲེལ། ཆ་ལག་ཁ་  
 སྐྱང་། མདོ་ཕུང་། ཐོད་གྱི་མི་དགུས་  
 མཛད་པའི་གདམས་པ་དང་། བཟུན་  
 བཅས་སྐུ་མ་རྩ་ཇ་དང་། བཅུད་ཅི་  
 ཕམ་པ་ཙུ་འབྲེལ། ཆ་ལག་དང་བཅས་  
 པ་ལ་ཕུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཐུན་དཔའ། ཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་  
 བཟུས་ནས་བཏགས་པའི་མཆན་ལྟན་  
 ཞིག་སྟེ། བཤད་པ་སྐྱའི་རྒྱུད་ལས།  
 ནད་རྟེང་དཔྱད་དཔའ་འགྲོ་ལ་ལ་ལྟར་  
 ཟུབས། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 དཔལ་སྐངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་  
 འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱིས་གྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཐུན་  
 དཔའ་ནི་ནད་ཆབས་ཆེན་པོའི་རྟེང་དུ་  
 ཐུར་མ་དང་། འདུལ་གཅོད་སྐགས་གྱི་  
 དཔྱད་ཕྱེད་པའི་ཆེ་སེམས་མི་ལྷམ་པ་

དཔལ་ཞིང་བརྟན་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་  
 དང་ལྷན་པའི་སྒྲན་པ་ལ་ཟེར་རྟེ།  
 དཔེར་ན་གཞུལ་འབྱེད་པའི་ཆེ་དཔལ་...  
 མི་ལྷམ་ནས་ཀྱལ་བར་བྱེད་པ་པོ་ལ་...  
 དཔལ་པོ་ཟེར་བ་བཞིན་ནོ། ཞེས་  
 དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་  
 གསལ་ལས། སྒྲན་པ་འཆོ་བྱེད་ལྟ་རྒྱུ་  
 དང་། སྒྲན་པ་ཀྱལ་རྒྱུ་སྒྲན་དཔལ་  
 རྣམས། སྒྲན་དུས་ཆོས་ཀྱལ་རིམ་བྱོན་  
 ཀྱིས། གནང་བའི་སྒྲན་པའི་མཆན་  
 སྟན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྩོམ་པ། ཆོས་ཀྱལ་ཁྱི་སྤང་ལྡེའུ་བཅན་  
 ཀྱིས་སྒྲན་པ་རྣམས་ལ་གནང་བའི་མཆན་  
 སྟན་ཞིག་སྟེ། སྤང་བུན་མཁན་པོ་  
 རྣམས་ན་རེ། ལྟ་ཁྱི་སྤང་ལྡེའུ་བཅན་  
 ཀྱིས་རྒྱལ་བསྐྱེད་པ་ནི། ནད་ཀྱིས་  
 མནར་བའི་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་པ་...  
 རྣམས་ཀྱི་པ་ནི་སྒྲན་པ་འདི་དག་ཡིན་...  
 པས་དེ་རྣམས་ལ་མཆན་དུ་སྒྲན་པ་ཞེས་  
 སྒྲགས་ཤིག་ཅེས་དང་། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འབྲིན་ལས་...

རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། འགྲོ་བ་བྱ་ལྟ་བུ་  
 དེ་དག་གི་ནད་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་བའི་...  
 བྱ་བ་མཐའ་དག་སྤྱབ་རྒྱས་པའི་པ་ལྟ་...  
 བྱ་ཡིན་པས་ན་སྒྲན་པ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། འདིར་མིང་མཐའ་པ་  
 སྤྱར་བ་ནི་ཐོབ་བྱའི་འབྲས་བྱ་ལ་འཇུག་  
 རྟེ། དུན་པའི་གཞུང་ལས། སྒྲག་  
 གཏེར་འཇིག་སྤྱོདས་རིགས་སྤྱན་དང་།  
 སྤྱེད་བྱེད་བག་གཏེར་ལྟ་པོ་པ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྩོམ་མར། སྒྲན་གྱི་དངས་མ་མར་ལ་  
 བསྐྱས་པའི་བཅུད་ཡོན་གྱི་སྒྲན་གྱི་མིང་...  
 རྟེ། བྱང་ཉིའི་ལག་ཡོན་པོད་རུང་  
 ལས། ཅི་བཅུད་སྒྲན་རྣམས་རུར་  
 གདུས་ཤིང་། དེ་ཡི་དངས་མ་མར་ལ་  
 བསྐྱེམས། དེ་ལ་སྒྲན་མར་ཞེས་བྱ་རྟེ།  
 ལུས་བྱངས་གས་པའི་མཆོག་དུ་...  
 གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྩོམ་རམས་པ། སྒྲན་པ་རབ་འབྱམས་  
 པའི་བསྐྱས་མིང་འབྲི་སྒྲལ་ཞིག

རྩོམ་ཏུན། སྒྲན་ལ་ཡི་ག་ལྟག་སྟེ་  
 འབྱང་འདོད་མེད་པ་སྒྲན་སྤང་སྟེ་བའི་



དེ།

མིན་དབྱག མིན་མ་གཤམ་གཤོན་  
བར་གྱི་མིང་ལྟེ། རྒྱལ་ཆེན་པ་བཟུན་  
འཛིན་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་་་་་་  
མཛན་བཛྲད་ལེགས་བཤད་གསུང་གི་་་  
ལྟེ་མིག་ལས། དབྱག་ནི་བར་གྱི་མིང་  
མིན་ན། ཞེས་གསུངས་པས་གྲང་  
པའོན་ཀྱས་ས།

མིན་མ། བྱེད་ལས་ལ་བཟྭས་ནས་  
བཏགས་པའི་མིག་གི་གོང་ན་སྤྱུས་པའི་  
སྤྱི་མིང་ལྟེ། སྤྱག་ཆང་ལ་ཅ་སེས་  
རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་  
རིག་པའི་མིང་ཆེག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་  
གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་ཟྭན་པའི་མེ་  
ལང་ལས། མིག་གི་འབྲས་ལྟ་མིན་པ་  
ལྟར། བྱེད་པས་མིན་མ་ཞེས་སུ་བཤད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

སྤྱག་པོ་ཁྱེན་རྫོལ། བད་ཀན་སྤྱག་  
པོ་པོ་བའི་གནས་སུ་ཀྱས་ཤིང་རྫོལ་་་་་་  
ནས་ཁྱག་ངན་གྱེན་དུ་སྤྱགས་པའི་་་་་་  
སྤྱབས་གྱི་མིང་ལྟེ། གོང་སྤན་དཀོན་  
ཅག་བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་པའི་པོད་་་  
དམར་ལས། སྤྱག་པོ་མ་ཁྱུའི་གནས་

དག་དུ། ཀྱས་ནས་རྫོལ་ཏེ་དུད་མདོག་  
གི་ཁྱག་ངན་གྱེན་དུ་སྤྱགས་པའི་ཆེ།  
སྤྱག་པོ་ཁྱེན་རྫོལ་ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

སྤྱག་པོ་འབྱུངས་པ། བད་ཀན་  
སྤྱག་པོ་པོ་བའི་གནས་སུ་ཆ་གྲང་་་་་་  
འཐབ་ནས་ཡར་སྤྱགས་པ་དང་། མར་  
བཤལ་བ་བྱེད་མི་བྱབ་པ་པོ་བ་ཏེ་མ་་་་་  
མེར་ན་བའི་སྤྱབས་གྱི་མིང་ལྟེ། གོང་  
སྤན་དཀོན་ཅག་བདེ་ལེགས་གྱིས་མཛད་  
པའི་པོད་དམར་ལས། སྤྱག་པོ་པོ་བར་  
ཆ་གྲང་འཐབ། བཤལ་སྤྱགས་མི་བྱབ་  
ཏེ་མ་མེར་ན། འཇུ་བ་དཀར་ཞིང་པོ་  
བ་འཆིང་། འདི་དུས་སྤྱག་པོ་འབྱུངས་  
ཞེས་བེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

སྤྱག་པོ་འཇུ་སྐམ། ཏགས་ལ་བཟྭས་  
ནས་བཏགས་པའི་དུག་ནད་པོ་མཆིན་་་  
གྱི་གནས་སུ་བབས་པའི་མིང་ལྟེ།  
འབྱི་གྲང་ཆེ་དབང་བཏན་པས་མཛད་་  
པའི་དུག་ནད་གྱི་བཅོས་གཞན་པན་སྐ་  
བའི་འཇུ་མ་བེར་ལས། སྤྱག་པོ་འཇུ་  
སྐམ་ནི། བད་ཀན་སྤྱག་པོའི་ནད་རྟེན་  
ལྟར་པོ་མཆིན་གཉིས་མི་བདེ་ཞིང་ཁྱག་

དུ་འཁྱུ་ཞིང་ཕྱ་ཁྱེད་ཀྱང་འཇག་པ་.....  
 དང་། ལུས་ཀྱི་ཤ་ནམས་སྒྲིམ་ལ་ཤིང་  
 མེད་པར་བད་ཀན་འཇུ་སྒྲིམ་ལྟར་གྱི་...  
 ནད་དྲགས་སྟོན་པའི་དུག་ནད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱག་པོའི་གཉེན་པོ་བདུན་སྟུར།  
 བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་ནས་བདགས་པའི་...  
 སྤྱག་པོ་ཆ་བ་རྒྱས་པར་འཇོམས་པའི་...  
 མན་གྱི་སྟུར་ལྡེའི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་  
 ཡན་ཏན་རྒྱུད་ལས། སེ་འབྲུ་བསེ་ཡབ་  
 ལྟར་བྱ་བྱ་བྱ་དང་། མ་རྒྱ་ལྟུལ་པི་  
 པི་ཡིང་དང་བདུན། སྤྱག་པོ་ཆ་བ་  
 རྒྱས་པ་འཇོམས་པར་བྱེད། ཅེས་  
 གསུངས་པའི་སྟུར་ལྟེ།

སྤྱག་པོ་ཐུར་རལ། བད་ཀན་སྤྱག་  
 པོ་ཡིང་གའི་གནས་སུ་རྒྱས་ཤིང་རལ་...  
 ནས་ཁྱེད་ངན་ཐུར་དུ་འཁྱུ་བའི་སྐབས་  
 ཀྱི་མིང་ལྟེ། ཤོང་སྟོན་དཀོན་ཅན་བདེ་  
 ལེགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་པོད་དམར་.....  
 ལས། སྤྱག་པོ་ལྷ་བའི་གནས་དག་དུ།  
 རྒྱས་ནས་རལ་བས་ཁྱེད་ནག་པོ།  
 བཤང་སྟོའི་ལམ་ནས་འཁྱུ་བ་ལ།  
 སྤྱག་པོ་ཐུར་རལ་ཞེས་སུ་བཟློད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྤྱག་པོའི་རྣམ་འགྲུར་བཅུ་གསུམ།  
 བད་ཀན་སྤྱག་པོའི་ནད་དྲགས་མི་འདྲ་...  
 བ་བཅུ་གསུམ་གྱི་བསྟན་མིང་ལྟེ། ཤོང་  
 སྟོན་དཀོན་ཅན་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཇུག་  
 པའི་པོད་དམར་ལས། བད་ཀན་སྤྱག་  
 པོའི་རྣམ་འགྲུར་བཅུ་གསུམ་ནི། པོ་  
 བར་བད་ཀན་མཆིན་པར་ཁྱེད་གི་ནད།  
 རྒྱ་མར་མཐིས་པ་ཡིང་དུ་རྒྱུང་གི་ནད།  
 ཅར་བྱེར་དུག་དང་ཆེགས་ལྷགས་གུམ་...  
 བྱའི་ནད། མགོ་ལ་མགོ་ནད་སྟོ་ལ་སྟོ་  
 ནད་དང་། སྟིང་ལ་སྟིང་རྒྱུང་མཆིར་  
 པར་མཆིར་བའི་ནད། མཁལ་མར་  
 མཁལ་ནད་པགས་ལ་གུམས་པ་དང་།  
 ཤར་རྒྱས་གཉིས་ཀ་ས་བདག་གི་ནད་དེ།  
 རྣམ་འགྲུར་བཅུ་གསུམ་སྐབས་འདིའི་...  
 ཆེག་དོན་ཡིན། ཞེས་དང་། འབྲུར་  
 བ་མགོ་ནད་ཁ་ཡན་སྟིང་རྒྱུང་འདྲ།  
 འདྲིལ་བ་རྟོ་སྟོན་འགྱུངས་པ་དཔྱ་ཆ་...  
 འདྲ། འགྱུམས་པ་མཁལ་ནད་རལ་བ་  
 སྟེ་ཐབ་འདྲ། ལྷན་པ་ཆ་གྲང་འཐབས་  
 པ་དང་འདྲ་ལྟེ། རྣམ་འགྲུར་བཅུ་  
 གསུམ་སྐབས་འདིའི་ལྷགས་བསྟན་ཡིན།



མཛན་ལམ་གྱི་ཁུལ་པ།      ར་དང་ཉ་

ལྷ་བཟུང་། ལྷ་ཕྱེད་དང་བཟུང་ཕྱེད་  
 གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་ལྟེ། ལྷམས་པ་ཆེ་  
 དབང་གིས་མཇད་པའི་བཤད་སྐད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ་ལས། ལྷ་  
 བཟུང་ཅེས་སེམས་ཀྱི་དབྱད་ཤེས་དང་  
 མི་ལྟན་པས་ནམ་པར་ཤེས་པ་ལྷ་ཕྱེད་  
 དང་། དཔ་པ་དང་མི་ལྟན་པས་བཟུང་  
 ཕྱེད་ཀྱི་ནད་དང་གཉིས་སོ། ཞེས་







ཅ་བྱ། ལེགས་ལྷན་སྐད་ཀྱི་དབྱི་མང་  
གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། བོད་  
ཀྱི་སྐད་དུ་དབྱི་མང་ལ་མ་ཞེས་འབྱུང་  
བར་སྟན་མིང་སྟེ་སྟུར་ངེས་པའི་མཆན་  
འབྲེལ་ཆས་རྗེ་བྱ་སྟན་གྱིས་མཛད་པ་  
ལས་གསུངས།

ཅ་ར་ཀ། ལེགས་ལྷན་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་སྟན་  
བྱི་དང་སྟང་གི་མཆན་ཏེ། བོད་  
ཀྱི་སྐད་དུ་བསྟུར་ན་སྟན་དཔུང་པ་ཞེས་  
འབྱུང་བར་དཔལ་སྟངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་བྱས་གྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
ལས་གསུངས།

ཅ་ར་ཀ་ལྟེ་བརྒྱད། དང་སྟང་ཆེན་  
པོ་རྒྱན་ཤེས་གྱི་བྱ་དང་། མེ་བཞིན་  
འཇུག་ཐང་ལ་འབར། དཀར་གཉིས་

སྟུང་། ལྷ་ཁྱད་འཛིན། འགྲོ་སྟང་གི་  
བྱ། བཟས་སྟེ་སྟུང་། བཞོལ་འགྲོ་སྟུང་  
བཅས་བརྒྱད་གྱིས་བརྒྱ་བྱན་ལས་ཐོས་  
པའི་ཆེ་མི་རིག་བྱེད་གྱི་རྒྱུད་ལ་འཇུག་  
པའི་འབྲེལ་པ་རེ་རེ་བཅུ་མས་པ་ལས།  
དཀོས་སྟན་པའི་ལྟེ་དང་། གཞི་སྟུབ་  
པའི་ལྟེ། བདུད་ཅི་ཆེན་པའི་ལྟེ། མི་  
འཇུག་པའི་མཆོན་ཆའི་ལྟེ། བདུད་ཅི་  
སྟུབ་པའི་ལྟེ། སྟག་གི་སྟུམ་བུའི་ལྟེ།  
གས་དཔུད་སྟན་སྟུར་གྱི་ལྟེ། སྟང་བྱེད་  
ལས་ལྟེའི་ལྟེ་བཅས་ལེའུ་བཞི་བརྒྱ་དང་  
ཉི་ལྷ་ཅ་ལྟེ་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་དེ་ལ་  
ཅ་ར་ཀ་ལྟེ་བརྒྱད་གྲགས་པའོ།

ཅ་ར་བྱང་། རྟེ་སྟང་ཅ་ར་ཁྱད་གི་  
སྟེ་བསྟུས་ནས་འབྲི་སྟེ་ཞིག་  
ཅག་ཅག་ལྷང་ལྷང་། བད་གྱི་ལྷག་

རྒྱུ་མཛན་ཚུལ་ཞིག་ཏེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀྱི་མ་བཟུན་འཇིན་འཕྱིན་  
 ལས་རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་.....  
 བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཙག་ཙག་  
 ལྟང་ལྟང་ནི། ཙག་ཙག་ཅེས་ཆ་འཁྱུག་  
 བྱས་ནས་ན་བྱག་འབྱུང་བ་དང་། ལྟང་  
 ལྟང་ཞེས་ན་བྱག་མེ་བཟེད་ ཙམ་ན་པའི་  
 རྟོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཙན་དན་སྤྱལ་སྤྱིང་། རྒྱས་པ་ཤིན་  
 ཏུ་བསལ་ཞིང་ཏ་ཙང་དཀོན་པའི་ཙན་  
 དན་དཀར་པའི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ཏེ།  
 རིན་སྤངས་པ་དག་དབང་འཇིགས་གྲུ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་མཛན་བཟོད་མཁས་...  
 པའི་ན་རྒྱན་ལས། སྤྱང་གསུམ་རིན་  
 ཀྱིས་གཞུལ་མེད་ཅིང་། སྤྱ་སངས་པེ་  
 རྒྱུ་མཛན་ཙན་ལག་འགྲུའི་སྤྱང་  
 པ་ཙན་དན་མཚན་ ཙན་དག་སྤྱལ་གྱི་  
 སྤྱང་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 སྤྱལ་སྤྱིང་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་།  
 རྩ་ས་བཤུ་གྱིས། སྤྱལ་སྤྱིང་མ་ལ་ཡ་  
 དག་ཏུ། སྤན་གྱི་དུས་སུ་སྤྱེ་བར་  
 བཤད། སྤྱལ་གདུག་ཆ་བས་གདུང་བ་  
 དག་ སྤང་པ་ལ་འབྲིལ་སྤྱང་པ་ལྟར།

གུར་པས་སྤྱལ་གྱི་སྤྱང་པར་གྲགས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཙན་དན་མར་བྱ། ཙན་དན་དང་།  
 སྤྱག་པ། སེང་ལྡེང་ནམས་ཀྱི་གཞོག་ཕྱེ་  
 བ་དམར་བལ་གྱི་མར་ཁུའི་ནང་བཙོས་  
 ཤིང་གུང་བར་གུར་པ་སྤྱར་ཆུར་བཙོས་  
 བས་བརྟན་པའི་མར་ཁུའི་མིང་ཏེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཇིན་...  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་...  
 གཅེས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྤྱང་མཛད་...  
 ལས། ལྟ་པ་ཙན་དན་མར་ཁུའི་སྤྱར་  
 བ་ནི། ཙན་དན་དཀར་དམར་སྤྱག་པ་  
 དམར་པ་དང་། སེང་ལྡེང་ནམས་ཀྱི་  
 སྤྱང་པ་གཞོག་ཕྱེ་དེ། དམར་བལ་བ་  
 ཡི་མར་ཁུར་བཙོས་ནས་གུང་། སྤྱམ་  
 ཕྱར་སྤྱར་ལྟར་བརྟན་པའི་མར་ཁུ་དེ།  
 བྱགས་པས་གཟུའ་ནད་རྒྱང་འབམ་.....  
 འབྲས་སུ་ཤི། མ་ཁན་དེག་གུམ་ཙ་  
 དཀར་ཆ་ཤས་དང་། སྤྱང་ཤས་ཙན་གྱི་  
 སྤྱ་བ་སྤྱ་ཅབ་སེལ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཙམ་བ་ཀ ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྤྱད་ཏུ།  
 ཙམ་ཀ དེ་བྱར་ཆག་པ་ཏེ། བད་གྱི་



སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། འགྲོ་ལུན་དུ་འགྱུར་  
 ཞེས་དཔལ་ལྷན་སེ་དུ་ཚས་ཀྱི་འབྱུང་  
 གནས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཛན་བཛྲོད་...  
 འཆི་མེད་མཛོད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལེགས་...  
 བཤད་མྱོ་བརྒྱ་འབྲེད་པའི་ཁྲེ་མིག་ལས་  
 གསུངས་པ་དང་། འཕགས་ལུལ་གྱི་  
 གྲང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་དུག་གི་ནང་ཆན་...  
 ཅུ་ཀའི་མིང་རིམ་བཞིན་མེ་རྟོག་གི་...  
 སན་ལ་བརྟེན་ཆགས་པ་ཡིན་ཞེས་...  
 མཁས་གྲུབ་ཀྱིས་ཆགས་མེད་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་རྣམ་པར་གྲགས་པའི་གྱི་ཐིན་...  
 བྱིས་ལས་གསུངས།

ཅི་ཏུ་ཀ ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་མིང་  
 སྐད་དུག་དུག་གི་མིང་ལྟེ། བོད་ཀྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། རྒྱལ་པོ་ཆེ་དབང་  
 གིས་མེད་འཁོར་ལ་ཞེས་བསྐྱར་བ་...  
 དང་། དཔལ་ལྷན་སེ་དུ་སྐྱོ་སྐྱོང་  
 ཞེས་བསྐྱར་བས་དབྱེད་པར་བུའོ།

ཅིགས་མ། རྟོགས་མའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག

ཅི་ཏུ་མ་ཁྱི། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་ནོར་  
 བུ་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་གི་མིང་ལྟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ཡིད་བཞིན་

ནོར་བུ་ཞེས་འགྱུར་ཏེ། དེ་དུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྐྱར་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ལྷེང་ལས།  
 ཅི་ཏུ་མ་ཁྱི་ཞེས་པ་བོད་སྐད་དུ་ཡིད་...  
 བཞིན་ནོར་བུ་ལྟེ། དེ་ནི་ཡིད་ལ་ཅི་  
 འདོད་པ་བཞིན་འགྱུབ་པས་ཡིད་བཞིན་  
 ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཅི་བྱ། བྱི་ཡང་ཀུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ཤིག་ལྟེ། རྒྱ་བུ་མཁས་པ་མཉམ་ཉིད་  
 རྒྱ་རྒྱུ་མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་  
 བསྐལ་ལས། ཅི་བྱ་ནི། མཆིན་སྐྱན་  
 ཅི་བྱ་ལྟེ་བྱི་ཡང་ཀུའི་མིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅི་ཏུ་པ་ལ། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་སྐྱོང་  
 ཞེ་ཤིང་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། འཇག་བྱེད་  
 འབྲས་བུ་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་ལྷན་  
 སེ་དུ་བསྐྱར་པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་མཛན་བཛྲོད་འཆི་མེད་མཛོད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

ཅི་བྱ། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་དབྱི་མང་  
 གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བོད་  
 ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། འཁྱི་མིང་ཞེས་

འབྱུང་བར་དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀྱི་མ་...  
བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས་གསུངས།

གཙང་ཉ། བོད་ཀྱི་དབུས་གཙང་ཁུལ་  
དུ་རྒྱག་ཆུ་ཆེ་ཅམ་ལ་གཙང་པོ་ཞེས་...  
ཟེར་བས་དེར་གོ་བདེ་བའི་ཕྱིར་ཡིན་ཏེ་  
དོན་དུ་རྒྱག་ཆུའི་ནང་གི་ཉ་ལ་ཟེར་ཞེས་  
གོང་མཐོན་དཀོན་ཅན་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་བོད་དམར་ལས་གསུངས།

གཙང་གཡེར། གཙང་ཆུའི་འབྲམ་དུ་  
སྐྱེས་པའི་གཡེར་མའི་མིང་།

གཙུག་གི་རྫོང་བྱ། པ་ཡག་འབྲས་  
ཕུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག

གཙུབ་མིང་གཙུབ་ལྷན། རྒྱ་གར་  
སྐུ་ལས་སུ་ཡོད་པའི་མིང་གཉིས་ཡན་...  
ཆུན་བཅར་པའི་ཆེ་མེ་འབྱུང་བ་ཞིག་གི་  
མིང་རྟེ། ལུག་པ་ཆོས་སེང་གིས་མཛད་  
པའི་ལུས་ཆགས་ཆུལ་གྱི་རྣམ་བཞག་...  
ལས། གཙུབ་མིང་དང་གཙུབ་ལྷན་ནི།  
རྒྱ་གར་དུ་མིང་ལྷན་སུ་པོ་རེག་བྱ་...  
མིན་དུ་རྒྱུ་པ་པ་པོ་མ་རིགས་གཉིས་ཡན་  
ཆུན་གཙུབས་པའི་ཆེ་འཕྲལ་དུ་མེ་...

འབྱུང་བ་ཞིག་མཆིས་པས་དེའི་པོ་མིང་...  
ལ་གཙུབ་མིང་དང་། མ་མིང་ལ་གཙུབ་  
ལྷན་ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

བཅག་བཅན་མར། ལུག་གམ་  
འབྱུའི་མར་རྫིང་པ་མེར་བཞུག་པ་དེའི་  
སྐྱེགས་མ་རྣམས་རས་ལ་བཅག་ཅིང་ཆུ་  
བཅད་པར་བསྐྱལ་བའི་རྒྱན་མར་གྱི་...  
མིང་རོ།

བཅག་ཕྱགས། རྫོང་བཅག་དམར་པོ་  
མིང་ཆོན་ཉན་པ་དེ་དང་། གམེར་ཡོད་  
མའི་ས་འོག་ནས་ཐོན་པའི་ཕྱགས་རྫོང་...  
དང་གཉིས་གྱི་མིང་རོ།

བཅགས་བྱ། བྱེད་ལས་ལ་བཞུགས་ནས་  
བྱེད་པའི་ཕྱག་གཏར་བྱེད་གྱི་ཡོ་...  
བྱེད་གྱི་མིང་རྟེ། དཔལ་ཐུངས་དཔོན་  
ཀྱི་མ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་...  
འབྲེལ་ལས། བཅགས་བྱ་ནི། ཕྱག་  
ཅའི་གཏར་དམིགས་རྟེང་ནས་ལུས་ལ་...  
གནོད་པའི་ངན་ཕྱག་རྣམས་ཕྱིར་...  
བཅགས་བྱེད་ལུགས་ལས་བཞོས་པའི་...  
ཡོ་བྱེད་ཆུང་ཆུང་ལུག་གི་ཕྱི་མིང་རོ།



ལྟར་རྒྱ།

བཅའ་བ། མངལ་ནས་ཕུ་གུ་སྟེ་བའི་  
 མིང་སྟེ། རྩོགས་ཆེན་པ་བསྟན་འཛིན་  
 རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་.....  
 བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷ་མིག་  
 ལས། བལྟམས་པ་འཁྲུངས་པ་བཅའ་  
 བ་སྟེ། ཕུ་གུ་སྟེ་བའི་མིང་ཡིན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཅུན་མོ་དམར་ཆ།      རྒྱ་བྱི་སེར་  
 དའི་གཤམ་མིང་ཡིན་ ཞེས་དེའུ་དམར་་་་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་ འཛིན་ཕུན་ཚོགས་་་  
 ཀྱིས་མཇུག་དའི་ཕྱི་མེད་ ཤེལ་སྤྲེང་ལས་  
 གསུངས།

བཙུན་མ་རེ་རལ། བྱང་ལྷགས་ཀྱིས་  
 བྲག་ཤྲོས་དང་། ཟུར་ལྷགས་ཀྱིས་བྲག་  
 ཟུ་ཏ་པོའི་མིང་དུ་བཞེད་དེ། རྩེ་དགེ་  
 དུང་རཆ་བ་གུ་རུ་རལལ་གྱིས་མཛད་་་  
 པའི་སྒྲན་གྱི་བད་བཏུས་དང་གབ་མིང་་་  
 འགའ་ཞིག་བརྒྱལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྱིན་་་  
 པའི་རྒྱན་ལས། བཙུན་མ་རེ་རལ་ནི།  
 བྱང་ལྷགས་ཀྱིས་བྲག་ཤྲོས་དང་། ཟུར་

ལུགས་ཀྱིས་བྱག་སྒྲ་ཏ་པོ་ལ་ངས་འཛིན་  
 ཞིང་། རེས་ཆོག་ནི། བྱག་སྒྲིས་སམ་  
 བྱག་སྒྲ་ཏ་པོ་དཔེ་བཅུན་མའི་གཟུགས་  
 སྒྲ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ལས། རྟེན་སྒྲིབ་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲེལ་པ་བེ་་་་  
 རྟེན་ནང་བཅུན་མ་རེ་རལ་བྱག་སྒྲིས་ལ་  
 བཞེད་པ་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཞེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཐེང་ལས།  
 བཅུན་མ་རེ་རལ་བྱག་སྒྲ་ཏ་པོ་ལ་་་་་  
 བཞེད་པར་སྒྲུང་བས་དཔྱད་པར་བྱོ།  
 བཅུན་མ་གསེར་ལྷན། མུ་ཟི་མེར་  
 པའི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཤིག་ཏུ། རྟེན་  
 རྟེན་གཞོན་ཀྱ་ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་་་་  
 གྲུབ་པའི་དངུལ་ཆུའི་བཟུན་བཅོས་་་་་  
 ལས། བཅུན་མ་གསེར་ལྷན་ས་ཡི་  
 བཅུད། ཀྱུན་དཀར་དང་རྟོགས་ལྷན་  
 ཞེན མུ་ཟིའི་མིང་དུ་ཤེས་པར་བྱ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཙ། བྱེད་ལས་ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་  
 པའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱང་ཁྱག་རྒྱ་བའི་སྒང་དང་  
 བྱ་ག་སྐགས་ཀྱི་མིང་ཏུ། བཤད་པ་

སྒྲིབ་རྒྱུད་ལས། རྒྱང་ཁྱག་རྒྱ་བའི་བྱ་  
 ག་ཕྱི་ནང་ཀྱན། འབྲེལ་བྱས་ལུས་ནི་  
 རྒྱུད་ཅིང་གནས་པ་དང་། སྐྱག་གནས་  
 ཅ་བ་ཡིན་ཕྱིར་ཅ་ཞེས་བྱ། ཞེས་དང་།  
 མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། བྱས་  
 རྒྱལ་ལུས་ཀྱན་ཅ་བ་ཅས་རྒྱུད་དེ།  
 སྐྱག་གི་ཅ་བར་གྱུར་པའི་ཅ་རིགས་་་་་  
 གཉིས། སྐྱག་ཅ་ལས་བྱུང་ཅ་ནག་གེན་  
 དུ་བྱས། སྐད་པ་ལས་བྱུང་ཅ་དཀར་  
 བྱར་དུ་བྱག་ཅེས་དང་། རྟེན་ཆང་ལ་  
 རྒྱ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་  
 གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་  
 གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་རྟེན་  
 པའི་མེ་ལང་ལས། སྐད་པ་ལ་བརྟེན་  
 ཅ་དཀར་དང་། རྟེན་ལ་བརྟེན་པའི་  
 ཅ་ནག་གཉིས། སྐྱག་གནས་ཅ་བ་བྱེད་  
 པའི་ཕྱིར། ཅ་ཞེས་རྒྱ་མཆན་ལྷན་པས་  
 བཏགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཙ་དཀར། མདོག་ལ་བཟླས་ནས་  
 བཏགས་པའི་སྐྱག་ཅ་དཀར་པོ་ལས་་་་  
 བྱས་པའི་རྒྱང་རྒྱ་བའི་ལུས་ཀྱི་དབང་ཅ་  
 རྒྱུའི་མིང་ཏུ། རྟེན་ཆང་ལ་རྒྱ་ཤེས་  
 རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་



རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་  
 གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་  
 ལྔ་ལས། སྟོན་ཅ་དཀར་པོ་ལས་  
 གྱེས་པའི། དབང་ལྔ་བདག་དུ་འཛིན་  
 པའི་ཅ། སྒྲིང་ལྔའི་འདབ་རིས་ཇི་  
 བཞིན་དུ། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཀློབ་  
 གནས། ནང་དུ་སྒྲིང་རྒྱ་མདོག་དཀར་  
 བས། ཅ་དཀར་ཞེས་སུ་བཤད་པ་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅ་དཀར་ཅད། སྟོན་ཅ་དཀར་པོ་  
 ལས་གྱེས་པའི་ལུས་ཕྱི་ནང་གི་དབང་ཅ་  
 རྣམས་འགྲམ་འཁྲལས་སྟོན་གྱི་ནང་ནས་  
 ཁ་མིག་ཡོན་པོར་དང་ཡན་ལག་ཞ་.....  
 འཁྲམ་དུ་འགྱུར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ།  
 བཀྲ་འབུམ་པས་མཇད་པའི་རྒྱད་.....  
 བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཅ་དཀར་  
 ནད་ནི། སྟོན་ཅ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་  
 ཡ་གྲུལ་ཁྲད་པ་ལས་གྱེས་པའི་ནང་དོན་  
 སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་དར་གྱི་དབྱང་  
 ཐག་བརྒྱ་གསུམ་དང་། ཡན་ལག་ཕྱི་  
 རིལ་དུ་མཇོན་པའི་ཅ་དུག་སྟོན་ལུས་  
 ཕྱི་ནང་གི་དབང་ཅ་རྣམས་འགྲམ་  
 འཁྲལས་སུ་གྱུར་པའམ། རིམས་དུག་

ཅ་བ་ཅ་ལ་འབབ་པ། མཆོན་གྱིས་ཅ་  
 དཀར་བཅད་བརྒྱངས་སུ་གྱུར་པ།  
 སྒྲིང་འཁྲལས་ནས་ཅར་ཁྲལས་པ་སྟོན་  
 ཀྱིས་ཅ་དཀར་ནད་དུ་གྱུར་ནས་མགོར་  
 བབས་ན་ཁ་མིག་ཡོན་པོར་འགྱུར་ཞིང་  
 སྟོན་ལ་ཁ་ཁྲལས་སྒྲིང་དབང་པོ་འཁྲལ་  
 པ། བྱང་ཁོག་ལ་བབས་ན་ལུས་འདར་  
 ཞིང་གཞོགས་ཕྱིད་ཆར་བ་བྲལ་བ། དི་  
 ཅུ་སྟོན་པའམ་ཡང་ན་དི་ཆེན་དི་ཅུ་  
 གཉིས་ཀར་མི་འབབ་པ། ལུས་གྲུག་  
 པའམ་དགྱེ་པོར་གྱུར་པ། ཡན་ལག་  
 ལ་བབས་ན་རྒྱང་ལག་བཤལ་སྟེད་དམ་  
 ཆར་བ་མེད་པ། ཡན་ལན་ཞ་འཁྲམས་  
 སུ་འགྱུར་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅ་སྟོན། དངས་མ་མ་ཞུ་བ་ཁྲག་  
 ཅའི་གནས་སུ་འདྲིལ་བའི་སྟོན་གྱི་མིང་  
 ཟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས།  
 དངས་མ་མ་ཞུ་བ་ཁྲག་རྒྱས་པ་དེ།  
 མཆོན་དི་སྟོ་མཁལ་རྒྱ་སྟོག་པོ་བའི་...  
 ཅར། འགྲམས་པ་སྟོན་གཉིས་འདྲིལ་བ་  
 ཅ་ཡི་སྟོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཅ་བྲལ། ཕྱིད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་

བདགས་པའི་ཅ་བཤལ་གྱི་མིང་ལྟེ།

ལྟ་བུ་ལྟ་ལྟ་མཁན་པོ་ཀམ་བསམ་...

འབྲུག་གིས་མཛད་པའི་ཅ་བཤལ་ནད་...

ཀུན་དུང་འབྱེན་ལས། ཅ་ལྷན་དང་ཅ་

བཤལ་ཅ་ལྷན་རྣམས་དོན་གཅིག་ལྟེ།

ཅ་ལ་ཞུགས་པའི་ནད་རྣམས་སྐྱབ་གྱིས་...

ལྷན་པ་ལྟར་ནད་རྩ་ལྟར་འབྱེན་པའི་...

དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅ་མཁྱིས། རྩ་འདྲ་བ་ལ་བལྟས་ནས་

བདགས་པའི་ལྟ་ཅ་མཁྱིས་གྱི་མིང་ལྟེ།

རིན་ཆེན་ལྷན་པའི་དཀར་གནད་ལྟ་...

དོན་མ་ལས། ཅ་མཁྱིས་དང་། ལྷན་

དོན་མཁྱིས་ལྟ་བུ་ནི་སྐྱབ་གྱི་རྩ་འདྲ་...

པའི་སྐོ་ནས་མཁྱིས་པ་ཞེས་ལྟར་བཤོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅ་ལྷན། དཔལ་ལྷན་གསེབ་རིག་

པའི་ལྷན་བཞིའི་ཡ་གྲལ་དོན་གྱི་གནད་...

འདུས་ཤིང་ས་པོན་ལྟ་བུ་ཅ་བར་གྱུར་...

པའི་ལེའུ་དུག་གི་བདག་ཉིད་ཅན་དུམ་...

ལྟ་དང་པའི་མཆན་དེ། ལྟ་མ་འབྱེན་

ལས་ལྷན་ལས། ཅ་བ་ལྷན་གྱི་ལྷན་

འདི་ས་པོན་འདྲ། འདི་ལས་མ་ལྷན་

གསེབ་རིག་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རོ།

ཅ་ལྷན་ལྷན་འབྲེམས། གསེབ་

རིག་པའི་ལྷན་བཞིའི་ཡ་གྲལ་ཅ་བའི་...

ལྷན་གྱི་དོན་རྣམས་ཅ་བ་དང་། ལྷན་

པོ། ཡལ་ག ལ་མ། མེ་རྟག འབྲས་

ལྟ་བུ་ཅན་དཔག་བསམ་ཤིང་གི་ལྷན་...

པའི་གཟུགས་ལྟ་བུ་དོན་ནས་གཞུང་དོན་

འཆད་ཐབས་ཤིག་གི་མིང་ལྟེ། ཞིབ་

པར་རྟགས་འདོད་ན་ལྷན་འབྲེམས་གྱི་...

ཐད་དུ་བཞོད་ཡོད་པས་དེར་གཟིགས་...

ཤིག

ཅ་ལྷན་ཞར་བ། ལག་པ་གཡས་

གཡོན་གང་རུང་ངམ་ཆོན་ཀན་ཆག་...

གསུམ་འོག་གི་ཅ་ལྷན་ལྷན་གང་རུང་...

མི་གསལ་བར་གྱུར་པའི་དོན་དེ། ལྷན་

བལྟ་བེ་ལྷན་ནག་པོ་ལས། ཅ་ལྷན་

བ་ནི་མནན་ན་རབ་རིབ་ཅན་ལས་མི་...

གསལ་བ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་

རོ།

ཅ་ལྷན། རིག་པ་ཅའི་སྐོ་ནས་ནད་བདག་

པའི་ཐབས་དང་། མཐོང་བ་ལྟའི་སྐོ་

ནས་ནད་བདག་པའི་ཐབས་གཉིས་གྱི་...

བལྟས་མིང་ལྟེ།

བཟླ་འབྲུམ་པས་



མཇུག་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། ཅ་ཅུ་ནི། བད་པའི་མཁུག་  
 མའི་རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་བའི་འཕར་ཅ་དང་།  
 ལུས་ཀྱི་ཅུ་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་དྲི་ཅུ་...  
 གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བད་གང་ཡིན་...  
 རྟོགས་པར་བྱེད་ནས་པའི་ཐབས་བྱེད་...  
 མ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། ལར་ཅ་ཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲི་  
 བས་བད་ངོས་འཛིན་པའི་བརྟག་ཐབས་  
 ཞིབ་ཅིང་ཐུ་བ་རྣམས་ནི་རྩི་བཅུན་གཡུ་  
 ཐོག་པའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་...  
 རང་ཅག་ཐོད་ཡུལ་འདྲིར་དར་བ་མ་...  
 གཏོགས། རྒྱ་གར་ནག་གི་ཡུལ་དུ་འང་  
 དེ་ཅམ་གྱི་ཞིབ་ཐུ་ཡོད་པ་ནི་མ་དར་བ་  
 མཛུགས་ཏེ། རྟོག་ཆང་ལ་རྩ་སེས་རབ་  
 རིན་ཆེན་གྱིས། ཅ་ཅུའི་སྒྲི་བས་བད་  
 ངོས་འཛིན་པ་ནི། རྒྱ་གར་འཕགས་  
 པའི་ཡུལ་ན་བཤད་པ་མེད། ཐོད་ཀྱི་  
 སྒྲི་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབས་མཇུག་  
 ཅས་དང་། དཔལ་སྤྲུངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས། ཅ་ཅུའི་སྒྲིར། ཆོན་ཀན་ཆག་  
 གསུམ་སྒྲིགས་ཅུའི་བརྟག་ཐབས་འགའ་

ཞེས་རྒྱ་ནག་གི་ལུགས་དང་མཆུངས་...  
 བྱང་། སར་མའི་ཡར་བུར་དོན་  
 ལྟ་དང་མར་བུར་སྒྲི་དུག་གི་ཅ་བྱེད་...  
 པ་སྒྲིགས་མན་ངག་བྱེད་པ་ཅན་ཁག་...  
 གཅིག་ནི་རྒྱ་ཡི་སྒྲི་བ་གཞུང་བད་དུ་འང་  
 གཏན་ནས་འཁོད་མེད་པ་དང་། རྟོག་  
 པར་དུ་དྲི་ཅུའི་སྒྲི་བས་བད་ངོས་འཛིན་  
 པའི་བརྟག་ཐབས་ཞིབ་ཅིང་ཐུ་བ་...  
 འཁོད་པའི་རང་རེ་རྣམས་དང་མཆུངས་  
 པ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་སྒྲི་བ་གཞུང་རྣམས་ཀྱི་...  
 བད་དུ་གཏན་ནས་འཁོད་མེད་པར་མ་  
 ཆད། འཕགས་ཡུལ་གྱི་གཞུང་ཆེན་  
 མ་རྣམས་ཀྱི་བད་དུ་འང་མ་མཆིས་པས་  
 འདི་དག་ནི་སྒྲི་བའི་རྒྱལ་པོ་དང་...  
 དབྱེར་མ་མཆིས་པའི་རྩི་བཅུན་གཡུ་...  
 ཐོག་པར་དང་སྤང་རྣམས་ཀྱིས་གདམས་  
 པའི་ཐུན་མང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱད་ཆོས་...  
 ལྟན་པའི་གསང་བ་མན་ངག་གི་ལུགས་...  
 སུ་འདྲོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་  
 ལུང་རིགས་འདི་དག་ལ་སྒྲི་གཟུར་ཐོར་  
 གནས་པ་དག་གིས་ལེགས་པར་བརྟག་...  
 བ་དཔལ་ལྟན་རྒྱུ་བཞི་རྒྱ་གར་ནག་གི་  
 ཡུལ་ནས་དར་བ་ཡིན་ནམ། ཐོད་རང་

ནས་དར་བ་ཡིན་གསལ་པོར་རྟོགས་པ་  
 ཐུབ་པར་མཆིས་སོ། ། འདི་དག་ནི་  
 ཞུར་བྱང་གི་གཏམ་ལ་འཕྲིས་སོ། །

ཙ་ཙ་འགགས། ཙ་ཞེས་འདི་  
 སྐབས་སུ་དྲི་ཆེན་གྱི་མིང་ལ་འཇུག་པས་  
 དྲི་ཆེན་དང་དྲི་ཙ་གཉིས་ཀྱི་མིང་འབྱུང་  
 བ་འགགས་པར་གྱུར་པའི་དོན་དེ།  
 ཁམས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡུལ་འགར་དྲི་ཆེན་  
 འགགས་པ་ལ་ཙ་འགགས་ཞེས་དེང་  
 སང་ངག་རྒྱན་དུ་འང་བཤད་སྟེ། ཡོད་པ་  
 མཆིས།

ཙ་འཁུས། ཙ་རང་གི་གནས་མལ་  
 ལས་གཞན་དུ་ཁ་འཁུས་པར་གྱུར་པའི་  
 དོན།

ཙ་ཉིམ། ཙ་ལ་ཞུགས་པའི་གྲུམ་བུའི་  
 ནད་ཀྱི་མིང་།

ཙ་མདུད། བྲག་ཙ་གཉིས་སམ་གསུམ་  
 འདོམ་པའི་ཙ་མདུད་པ་ལྟ་བུའི་  
 གནས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྩེ་བུར་མཁར་  
 བ་མཉམ་ཉིད་དོན་རྩེས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། དེ་ཡང་  
 རྒྱུད་རྒྱལ་བྱི་མ་ལས། དོག་དང་ཙ་  
 མདུད་སྟེ་གནས་སར་མི་གཏར། ཞེས་

པའི་དོན་ནི། དོག་པ་ཙ་གནད་གཉན་  
 སར་ཉེ་བ་ལྟེ། ཙ་མདུད་ཅེས་བྱ་  
 གཉིས་འདོམ་སུམ་འདོམ་མཆམས།  
 འཕར་ཙ་འོག་ལ་བྲག་ཙ་ལྟར་གནས་  
 སྟགས། གཏར་ག་དཀར་ཞེས་གོང་མ་  
 རྣམས་ཀྱིས་གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཙ་སྟམ་ལྟགས་ཆེན། བྱེད་ལས་ལ་  
 བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་དོམ་མཁྱིས་ཀྱི་  
 གབ་མིང་ཞིག་ལྟེ། རྩེ་དགེ་དུང་འཆ་  
 བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྟན་གྱི་  
 བད་བསྟུས་དང་གབ་མིང་འགར་ཞིག་  
 བཀོལ་བ་སྟེ་གསལ་མགྱིན་པའི་རྒྱན་  
 ལས། ཙ་སྟམ་ལྟགས་ཆེན་ནི་དོམ་  
 མཁྱིས་ཀྱི་གབ་མིང་ལྟེ། དེས་ཆོག་ནི།  
 དེས་ཙ་ཁ་སྟམ་པར་བྱེད་རུས་པས་ན་  
 ཙ་སྟམ་ཞེས་བྱེད། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཙ་ཙག་མདོག་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་  
 པའི་སྟང་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་བྱི་ནང་  
 གི་བྲག་རྒྱ་བའི་ཙ་རིགས་ཀྱན་གྱི་སྟེ་  
 མིང་ལྟེ། སྟབ་དཔོན་དཔར་པོས་  
 མཛད་པའི་སྟང་པོ་བསྟུས་པ་ལས།



ཅ་ཆེན་ཅ་བ་སྒྲིང་ལ་གནས། དེ་དག་  
 ཀུན་གྱི་ལུས་ཀུན་ཁྲུབ། དངས་མའི་  
 བདག་ཉིད་མདངས་སུ་འགྱུར། དེས་ན་  
 གནོད་བྱ་ཀུན་དང་འབྲེལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། ལྷག་ཆང་ལ་རྩ་  
 རྒྱུ་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་.....  
 གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་  
 གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་  
 པའི་མེ་ལང་ལས། བང་དུ་ཁྲག་རྩ་ཅ་  
 བྱ་ལ། སྒྲིང་ནས་ཐུར་རྩ་འཕར་ཅ་  
 དང་། མཆིན་ནས་བྱེན་རྩ་སྟོང་ཅ་  
 གཉིས། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཁྲུབ་  
 བས། ཁམས་ཀྱི་དངས་མ་འདྲེན་པར་  
 བྱེད། འཕར་ཅ་སྒྲིང་དང་འགྲོགས་  
 བྱུར་གཉིན། སྟོང་ཅ་མཆིན་འགྲོགས་  
 གཏར་བའི་གཞི། བང་དུ་མདོག་ནག་  
 ཅ་ནག་བཞད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

རྩ་ཅག་ཅད། ཁྲག་ཅ་མཐེགས་པར་  
 ཐུར་པའམ་ཅ་འབྲུམ་སྟགས་ཐུར་པའི་  
 བད་གྱི་མིང་སྟེ། ཐུག་པའི་གཅེས་  
 བཟུས་རིན་ཆེན་ཕྱེང་བ་ལས། གཉིས་  
 པ་ཅ་ནག་བཅོས་པ་རྣམ་གསུམ་སྟེ།

གྱེས་ཚུལ་ངོས་བབྱང་བཅོས་པའི་.....  
 ཐབས་གསུམ་ཡོད། གྱེས་ཚུལ་བཞད་  
 རྩ་འབྲེལ་པ་འབྲུམ་ནག་གསལ།  
 ངོས་བབྱང་ཅ་རྩ་གར་ཡོད་གཟེར་བ་  
 དང་། འབྲུགས་སྟོང་ཅ་ཕྱེང་བེམ་ཞིང་  
 ཐམས་པ་དང་། རིག་གིས་རྒྱངས་པ་  
 ལྟར་དང་ཅ་འབྲུམ་ཡོང་། དྲིག་པ་  
 ཆགས་ཤིང་ཤིང་ལྟར་རྒྱངས་པའོ།  
 བྱེད་པར་འཕར་ཅ་ལངས་ནས་དྲག་དུ་  
 འཕར། ཁྲག་ཅ་རྒྱངས་ནས་སྟོམ་ལ་  
 རྩ་ངོ་ཡོང་། མགོ་དང་བྱང་ཁྲིག་  
 ཡན་ལག་ཅ་གང་དག གང་ལ་བབས་  
 བྱ་གནས་གྱི་སྟེས་པའོ། བད་མི་རྩ་  
 མཐེགས་བད་ཀན་རྩ་སེར་དང་། རིམས་  
 དང་དྲག་སྟགས་ཅ་རྩ་རྒྱགས་པ་དང་།  
 ཅ་འབྲུགས་འབྲུམས་སྟགས་གང་ལ་.....  
 བྱང་པའོ། ཞེས་དང་། བྲག་འབྲུམ་  
 པས་མཛད་པའི་རྩ་བཞིའི་དཀར་.....  
 འབྲེལ་ལས། གས་རིག་གི་གཞུང་  
 གཞན་དུ་ཅ་ནག་གི་ནད་ཅེས་བྱང་.....  
 འབྱང་བས། ངོ་ཙ་མི་ཁྲག་ཅ་མཐེགས་  
 པར་ཐུར་པའམ་ཅ་འི་བྱ་ག་འགགས་.....  
 བས་ཅ་རྩ་སྟོང་ཅེང་གཟེར་ལ་རྩ་འི་.....

དཔྱིབས་ཀྱང་སྤྱལ་འབྲུགས་པ་ལྟར་གྱི་  
 དགས་པར་དུ་འཁྱོག་པོར་འགྱུར་པའི་  
 བད་ཀྱི་མིང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཅུ་ནད་བཅུ་དྲུག བུད་མེད་ཀྱི་ཆ་  
 མཚན་རྒྱན་ལྟར་ལྟར་བུར་དུ་མ་བབས་  
 བས་ཅུ་མེར་དང་ལྟན་དུ་སྒྲུང་གིས་ཁྲག་  
 ཅའི་ནང་འཕུལ་ནས་ལྷས་ལ་བྱེར་པའི་  
 མ་ནད་ཁྲག་ཆབས་བཅུ་དང་། རྒྱང་  
 ཆབས་དྲུག་གི་བཟུས་མིང་ལྟེ། མན་  
 ངག་ཡན་ཏན་རྒྱད་ལས། ཁྲག་ཆབས་  
 རྒྱ་རྒྱུང་མཆིན་མཆེར་མཁྲིས་པ་མཁལ།  
 རྒྱ་མ་འོ་མ་རྒྱ་མ་གོར་པ་བཅུ། རྒྱང་  
 ཆབས་མགོ་དང་རུས་པ་རྒྱུང་མཁལ་མ།  
 སྤ་བ་རྒྱ་མའི་ཆབས་དང་དྲུག་དུ་  
 བཤད། རྒྱ་མཚན་ཅུ་མེར་རྒྱང་གིས་  
 བྱེར་པ་ལས། ཅུ་ནད་ཅེས་བྱ་ཆབས་  
 བད་བཅུ་དྲུག་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཅུ་གནད་བཅུ་དང་དགུ་བཅུ།  
 ལྷས་འདི་ལ་རྒྱང་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་།  
 ཁམས་ཀྱི་དངས་མ་འདྲན་པར་བྱེད་  
 པའི་ནང་དུ་རྒྱང་གཙོ་ཙོ་རྒྱ་བའི་ཅུ་

དཀར་དང་། ཁྲག་གཙོ་ཙོ་རྒྱ་བའི་ཅུ་  
 བག རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་ཀ་རྒྱ་བའི་འཕར་  
 ཅུ་བཅས་ཅུ་རིགས་གསུམ་པོ་འདིས་  
 ལྷས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཀྱན་དུ་བྱ་བ་ལྟར་  
 འབྲེལ་ནས་གནས་པས་དེ་དག་རེ་རེ་  
 བཞིན་གྲངས་དང་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 མ་ངེས་ཀྱང་། དེ་དག་གི་ནང་ནས་  
 གཙོ་ཆེ་ཞིང་ཤིན་དུ་གཉན་པའི་གནད་  
 བཅུ་དང་དགུ་བཅུ་འདྲན་པ་ཡིན་པས།  
 ཅུ་དེ་རྣམས་ངོས་འདྲན་ཐད་བྱང་བྱར་  
 གཉིས་སྐྲུན་སྤྱན་རྒྱུན་རྣམས་ཀྱི་བཞེད་  
 པ་མི་མཐུན་པ་ཆེར་མ་མཆིས་པས་པོད་  
 མཁལ་པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་  
 གྱིས་མཇུག་པའི་ལྷས་ཐིག་རྒྱ་བ་ནོར་  
 བུའི་མེ་ལྔ་ནང་། དེ་དག་གི་གྲངས་  
 འདྲན་ཚུལ་དང་ངོས་འདྲན་བཅས་རྒྱད་  
 ཆོག་སོར་བཞག་ཐོག་ཆོག་རྒྱུང་ལ་གོ་  
 བདེ་བར་མཆིས་པས་འདིར་འགོད་པར་  
 བྱ་ལྟེ། དེ་ཉིད་ལས་ངེས་མཛད་དུ། སྤྱག་  
 གི་ཅུ་བར་གྱུར་པའི་ཅུ་རིགས་གཉིས།  
 སྤྱག་ཅུ་ལས་བྱང་ཅུ་ནག་བྱེན་དུ་བྱས།  
 ལྟན་པ་ལས་བྱང་ཅུ་དཀར་བུར་དུ་བྱག་  
 བད་ཅུ་དོན་འབྲེལ་བྱི་ཅུ་ཡན་ལག་



འབྲེལ། མགོ་ལ་ལྷད་པ་རུས་པ་ག་ཙུ་  
 གསུམ། ལྷད་པའི་དར་ཙུ་ན་པའི་ཕྱི་  
 ནང་ན། ཙུ་ནག་གཉིད་ལྷག་གཉིས་  
 ལས་གྲུས་པ་ཡི། དར་ཕྱིང་ཁྱབ་པར་  
 འབྲེལ་པའི་རེ་ཐག་བཞི། ཕྱི་ནང་  
 རྒྱག་གཉིས་ལྷག་རུས་འབྱར་པ་ནས།  
 མཁུར་ཆོས་བྱང་ཕྱི་སྐར་ལྷག་ལྷད་པ་  
 བྱང་ས། འདུས་སྐྱ་གསུམ་འབྲེལ་སྐབས་  
 ལ་ཕྱི་ནང་བཅོམས། དེ་དྲུག་མཆོ་བྱེད་  
 དར་ཙུ་ཞེས་སུ་གྲགས། ཕྱི་ཙུ་ལྷག་  
 པའི་ཚུ་ལེབ་གཡས་གཡོན་ན། ཚུ་ཙུ་  
 སྐྱ་གྱ་ཙུ་ནག་གཉིས་དེ་ནས་ཕྱིར། ཆོན་  
 རེའི་སྐྱ་འབྲེལ་ས་ན་འཇའ་བྱེད་གཉིས།  
 ན་གལ་འོག་གཤོངས་རྒྱ་གཉིས་ཏེ་  
 དྲུག་ ཀྱང་ལག་རུས་ཆོགས་ཚུ་རྒྱས་  
 འབྲེལ་ཚུ་ལ་ནི། སྐྱ་གྱ་ཙུ་དེ་ལྷག་  
 པའི་ཕྱད་སྐྱར་འཕྲོན། ཞན་ཕྱིང་གཡས་  
 གཡོན་ ཆོན་རེ་ཐད་ཀར་འགྲིམས།  
 ཆོགས་པ་ལྷ་ནས་གཞུང་པའི་ཙུ་དང་  
 འབྲེལ། བརྒྱ་བཞི་པ་ནས་བསམ་སེ་  
 མཁུལ་མར་འབྲེལ། གཞུག་ཚུང་ཕྱི་  
 ལེབ་མཆོམས་བརྒྱད་དཔྱིད་མིག་དོན།  
 ཕྱིན་བཞུའི་ཕྱི་སྐལ་ཕྱི་ལྷང་གྱང་མཐེབ་

བརྒྱད། གཉིས་ནི་བརྒྱ་བཞི་ནས་གྲུས་  
 དཔྱི་ཕྱིང་དོན། བཞུ་སྐྱང་ཕྱས་ཆོགས་  
 ངར་གདོང་བྱར་བར་འགྲིམས། དེར་  
 མགོར་འབྲེལ་ནས་གོང་དང་རྒྱང་མཐིལ་  
 འདུས། འཇའ་བྱེད་ལྷག་བྱར་སྐྱ་  
 འབྲེལ་གཉིས་སུ་དོན། ཞན་ཕྱིང་འབྲུམ་  
 ནས་སྐྱག་བརྒྱད་དཔྱང་སྐྱ་མཆོམས།  
 དཔྱང་འཇུམ་ཆོགས་མིག་ལྷག་གཞུག་  
 ཕྱི་མཆན་འགྲིམས། སྐྱ་མའི་ཆོགས་  
 བསྐྱར་ལྷག་པའི་མཐེབ་མར་འབྲེལ།  
 རྒྱ་ཙུ་མགོ་ན་གལ་འོག་དུ་འཕྲོན།  
 རྒྱག་རུས་ནང་རྒྱབ་སྐྱ་མ་གཞུ་མཆོག་  
 བར། བྱར་བར་འགྲིམས་ནས་ལྷག་པའི་  
 ཕྱིན་མཐེབ་འབྲེལ། ཙུ་རྒྱད་དེ་དྲུག་  
 མགོ་ཐོའི་སྐར་བཤད་ཕྱིང་། ཐ་འབྲུམ་  
 ཕྱིང་ན་སྐྱ་ཙུ་ཕྱད་བྱེད་གཉིས། ཀྱན་  
 ཕྱི་དཀྱིལ་ན་འདོམ་ཙུ་སྐམ་མདོ་རིས།  
 དེ་དྲུག་གཞན་འབྲེལ་ཚུ་ཙུ་ཞེས་བྱ་ཕྱི།  
 བཅོ་ལྷ་པོ་དེ་ལྷད་པའི་ཙུ་ཡིན་ན།  
 མདུང་ཚུགས་གཟེར་ཙུ་གཙུག་དང་  
 མཆོགས་མའི་སྐྱ། ལྷག་པའི་ཕྱད་སྐྱ་  
 གཡས་གཡོན་གཉིས་ཏེ་གསུམ། ཕྱིན་  
 དཀྱིལ་མཁུར་ཆོས་གཉིས་གཉིས་གཟེར་

ཅ་དག འབྲེད་ཉལ་ན་ལྷག་མྱེང་ནས་  
 སར་བཞི་ན། བོན་པའི་ཐོད་ཅེས་བྱ་  
 བའི་ལྷ་ཅ་གཉིས། དེ་ལྷར་བརྟུ་གཅིག་  
 རུས་པའི་ཅ་རུ་འདྲོད། ས་ཅ་ལྷག་  
 ཟུར་ལྷག་ཅ་ནག་པོ་གཉིས། ན་བའི་བྱ་  
 བང་ཆོན་རེར་ཐོན་མེད་བཞི། ཟུར་  
 གོང་ཟུར་ན་ལྷག་རལ་འབྱུག་ཅ་གཉིས།  
 དབུལ་པའི་དགྱིལ་ན་གསེར་མདུང་.....  
 དདུལ་མདུང་གཉིས། མཚུལ་པའི་  
 འགམ་ན་ མཚུལ་ཅ་ བྱག་པོ་ གཉིས།  
 མིན་མཆུག་གཤོངས་ན་མཐོང་བྱེད་མིག་  
 ཅ་གཉིས། ཟུར་འགམ་མྱེང་ན་ས་ཅ་  
 འཕར་བ་གཉིས། དེ་ལྷར་ངེས་པའི་ས་  
 ཅ་བརྟུ་དྲུག་གོ ཆངས་པའི་སྤྲུང་པ་  
 ས་རུས་སྤྲུང་པ་ཡི། ཅ་གསུམ་འདུས་  
 ཉི་ཟ࿳་པའི་གཙུག་ན་གནས། དྲིལ་བས་  
 བཞི་བརྟུ་ཅ་གསུམ་མགོ་པའི་ཅ། བང་  
 ཅ་དར་གྱི་དབུང་ཐག་བརྟུ་གསུམ་.....  
 རྟེ། རྩེ་ལས་ལས་བྱུང་སྟེ་ཡི་ནང་ན་  
 མར། རྟུང་གི་ཅ་བཞི་མྱེང་དང་རྟུ་  
 མར་འབྲེལ། མཁྱིས་པའི་ཅ་བཞི་སྟོ་  
 ལང་མཆིན་མཁྱིས་འབྲེལ། བད་ཀན་  
 ཅ་བཞི་པོ་མཆེར་མཁལ་ལྗང་འབྲེལ།

འདུས་པའི་ཅ་གཅིག་བསམ་སེར་འབྲེལ་  
 བ་ཡིན། བྱ་ཅ་ཞོལ་གོང་མེད་པའི་  
 བར་ན་ཡར། སྟོ་བྱ་མྱེང་ཅ་གསེར་གྱི་  
 སྤྲུང་པ་གཅིག ཞོལ་གོང་པ་ཡི་གཡས་  
 གཡོན་ཆོན་རེ་ན། མྱེང་ཅ་གཉིད་ལྷག་  
 ཅེ་འདྲ་གཉིས་གཉིས་བཞི། དེ་ནས་  
 བྱ་ལ་ལུན་རེ་བཅལ་བའི་སར། མྱེང་  
 ཅ་ཅེ་ནག་ཅེས་བྱ་ནམ་པ་གཉིས། དེ་  
 བས་སྤར་ཡང་བྱ་ལ་ལུན་རེའི་སར།  
 སྟོ་མྱེང་བཟོངས་པའི་ཐག་ཅ་ཅེ་རུང་...  
 གཉིས། དེ་ལྷར་སྟེ་ལ་ཅ་གནད་ཉེར་  
 གཉིས་ཡོད། སྟེ་ལ་པའི་ནང་གཞུང་  
 ཐོག་ཅ་ནག་པོ་རྟེ། དེ་ལས་ལལ་གའི་  
 ཅ་ལུན་ཀུན་དུ་བྱེས། ཆོགས་པ་གསུམ་  
 བས་ཅ་གསུམ་མདུན་དུ་བྱུང་། དབུས་  
 གྱི་ཅ་ལས་མྱེང་ནི་འབྲས་བུའི་ཚུལ།  
 གཡས་གཡོན་ཅ་ནི་སྟོ་བྱ་གཉིས་ལ་བྱག་  
 ཆོགས་པ་བརྟུད་ནས་ཅ་གཅིག་མཆིན་...  
 པར་བྱག་ མཆིན་པའི་ལྷང་ཆོན་མཆིན་  
 དྲི་ནག་པོར་འབྲེལ། བརྟུ་གཅིག་པ་  
 བས་ཅ་གཅིག་མཆེར་པ་དང་། བརྟུ་  
 གསུམ་པ་ནས་ཅ་གཅིག་བསམ་སེར་.....  
 འབྲེལ། བརྟུ་བཞི་པ་ནས་ཅ་གཉིས་



གཡས་གཡོན་གྱི། མཁལ་མར་འབྲེལ་  
 ཉི་མུམ་པའི་ཅ་ཆེན་བརྒྱད། ཕྱི་ཅ་  
 བྱང་ཁོག་ཉིད་ལ་མྱོང་ཅ་དྲུག བྱང་  
 རུས་གཡས་གཡོན་ནུ་མདུན་ཆེན་དེའི་  
 སར། མྱོང་ཅ་ཕྱ་ཁབ་ཐོང་གར་ཁབ་  
 འདྲ་གཉིས། སྒྲིག་རུས་དཀྱིལ་ནས་  
 བྱར་དུ་ཆེན་གང་ན། མྱོང་ཅ་དངལ་  
 གྱི་འབྲ་རུ་གཟེར་འདྲ་གཉིས། རུ་  
 མཐའ་ཆེན་རེར་རུ་ཅ་ཨ་ལོང་འདྲར།  
 བསྐྱར་བ་གཉིས་ཉི་མྱོང་གི་ཅ་གནད་  
 དྲུག སྒྲི་མ་ཅིབས་ལས་བྱང་བའི་ཆེར་  
 འབྲམ་གཉིས། ཆེགས་པའི་གཡས་  
 གཡོན་ཆེན་རེ་ཕུན་རེ་ན། ཀུན་  
 དུ་རྒྱ་ཉི་བཞི་པའི་ཐད་ཀར་གཉན།  
 དེ་ལ་བཞིར་བྱས་གཉིས་ནི་བྱང་དུ་  
 འབྲེམས། གཉིས་ནི་ལྷག་ཆུའི་འདབས་  
 ནས་མགོ་ལ་འགྲོ། ཅ་དེ་མཆིན་དྲི་  
 ཡན་ཆད་སྒྲི་བ་དབང་། མན་ཆད་  
 མཁལ་མའི་ཅ་ཡོན་བརྒྱ་བཞི་པའི།  
 ཐད་ཀར་མཁལ་མའི་ཅ་ནག་ཅེས་སུ་  
 བྲགས། དེ་ནས་བཞིར་བྱས་གཉིས་ནི་  
 དཕྱི་མྱོང་དོན། བཟ་མྱང་མྱེ་ས་བརྒྱད་  
 ནས་ལྷང་པར་འབྲེལ། ཅ་གཉིས་

མཆུག་བྱང་བཟ་ཡི་ཕྱི་སུལ་རྒྱ། སྒྲི་མ་  
 མྱང་ལས་བྱང་བའི་ནང་རྒྱག་གཉིས།  
 ཆེགས་པ་དྲུག་པའི་སར་ལུའི་ས་ན་  
 གནས། སྒྲི་མ་རྒྱག་མགོ་ལས་བྱང་  
 སྒྲིག་ཁྱེད་གཉིས། ཆེགས་པ་བརྒྱད་  
 པའི་སར་བདུན་ས་ན་གནས། སྒྲི་མ་  
 ཐགས་མྱ་ལས་བྱང་མྱེ་དོར་གཉིས།  
 ཆེགས་པ་བརྒྱ་པའི་ཆག་གང་ས་ན་  
 གནས། སྒྲི་མ་གཤམ་ལས་བྱང་བའི་  
 འབྲང་བྱ་གཉིས། རུ་མའི་ཐད་དང་  
 སྒྲིག་རུས་འོག་དུ་འགྲོ། སྒྲི་བྱ་ཐུགས་  
 ཁབ་ལས་བྱང་ཕྱིར་རྒྱག་གཉིས། རུ་  
 མདུན་ཆེན་རེའི་ས་ནས་སྒྲིག་ཆར་འགྲོ།  
 སྒྲི་བྱ་མཛོ་མྱ་ལས་བྱང་བཟོལ་མ་  
 གཉིས། ཕྱིར་རྒྱག་ས་ནས་སྒྲིག་ཆར་  
 གཡས་གཡོན་བཟོལ། སྒྲི་བྱ་བྱ་མྱའི་  
 ལས་བྱང་གཟེར་མགོ་གཉིས། མཆན་  
 འོག་ཕྱི་ནང་བྱེན་བྱར་ཆག་གང་སར།  
 སྒྲི་བྱ་དབྱ་མྱེ་ལས་བྱང་བྱངས་མ་  
 གཉིས། མཆན་ཁྱང་འོག་ནས་ཅིབ་  
 རིང་མྱོང་དུ་འགྲོ། སྒྲི་བྱ་དྲེ་མིག་ལས་  
 བྱང་མྱོན་བྱ་གཉིས། སྒྲིག་པ་མེ་ལོང་  
 དཀྱིལ་གྱི་འོག་ན་གནས། མ་བྱ་སྒྲིག་

ཕ་ལྷང་འཛིན་ཁྲག་པ་གཉིས། དབྱང་  
 ཆིགས་ཆག་གང་གྱ་ཐུར་ཁ་ལ་བཀལ།  
 དེ་ལྟར་ཉི་ཤུ་ཅ་གཉིས་སྒྲི་བའི་ཅ།  
 མཆིན་ཅ་ག་ཏུ་མཛན་ཏུ་ནམ་པ་གཉིས།  
 ལྷན་སྒྲི་ལས་ཕྱང་བུ་མཛན་ཆོན་དོའི་...  
 སར། ཡར་ལ་ཆག་གང་ས་ནམ་གཉིས་  
 གྱ་གྱེས། ཅ་གཉིས་དབྱང་པ་ཅ་  
 གཉིས་ན་ཁྱུ་ཁྱུ། སྒྲིག་གཞུག་ཉི་ཤུ་  
 མཆིར་ཅ་ཕྱ་ཀྱང་གཉིས། ལྷན་  
 ལྷན་གཞུག་གཞུག་ཆོན་རེར་སྒྲི་ལ་མིག་  
 གཉིས། སྒྲི་དབྱས་གཞུག་གཞུག་སྒྲི་  
 གཞུག་ཀ་པ་གཉིས། ལྷན་བའི་གྱུ་  
 ཆོན་གང་ན་ཕོང་ཆེད་གནས། དེ་དག་  
 སྒྲི་བའི་ཅ་གནད་ནམ་པ་ལ། ལྷན་ཐུར་  
 གཞུག་གཞུག་ཆོན་རེར་ལྷང་ཅ་གཉིས།  
 ཁྱུ་ཅ་དེའི་མཆུག་ལྷན་ཁྲང་གཉིས་སྒྲི་...  
 འགྲིམས། བསམ་སེའི་ཅ་ནི་དབྱི་ནས་  
 ལྷན་སར་ཁྱུ། ལྷང་པའི་ཅ་ཅ་སྒྲིག་ཅ་  
 ལྷན་ཅ་གཞུག། མཆོན་དབྱག་བར་གྱི་  
 དབྱས་དང་གཞུག་གཞུག་གཞུག་གནས། དེ་  
 ལྟར་ལྷ་བུ་ཅ་གཞུག་ཕྱང་ཁྲིག་ལོ།  
 དབྱང་པའི་ལྷག་གཞུག་ཕྱི་མཆོན་ཅ་ཅ་  
 གཉིས། ལྷ་མོའི་ཆིགས་བར་ཁྲང་ཅ་

རྒྱ་གཉིས། ལྷས་མོའི་གཉན་གོང་  
 ཏུ་ས་ཅ་ལྷན་ཕྱ་གཉིས། ལྷ་ལྷང་ཕྱི་  
 ལྷང་བར་ན་ཁྲང་ས་ཅ་གཉིས།  
 ཀྱང་མཐོང་གྱ་ལྷས་ཁྲུ་ཅ་པེར་མགོ་...  
 གཉིས། ལྷགས་རའི་ཆིགས་མཆོན་ས་  
 གསེར་གྱི་ཀ་པ་གཉིས། ལྷག་ཆོན་  
 གཉིར་རིང་མཐོང་ཅ་ཁྱུ་རིང་ས་གཉིས།  
 དབྱང་སྒྲིགས་བར་གྱི་མཐོང་ཅ་ཀ་པ་...  
 གཉིས། དབྱང་ནང་ཆག་གང་སྒྲི་ཅ་  
 ཏུང་འབྱང་གཉིས། ལྷ་སྒྲི་མཆོན་ས་  
 བ་གཏར་ཅ་སྒྲི་ཀ་གཉིས། ལྷ་མོའི་  
 འགོ་ན་ཏུ་ཕྱང་ནམ་པ་གཉིས། བཟླ་  
 ཡི་ནང་འཛིན་ཅ་ཕོ་ཆེ་གཉིས་དང་།  
 མཆིན་ཅ་ལྷན་གཉིས་ལྷས་ཕྱི་ཕྱི་...  
 གཞུག་གཉིས། དབྱི་ཡི་ཀ་གཞུག་  
 མཐོང་ཅ་ན་ལྷ་གཉིས། བཟླ་སྒྲི་  
 ལྷང་གི་མཐོང་ཅ་ཏུ་ས་ལྷན་གཉིས།  
 བཟླ་ཡི་ཕྱི་སྒྲི་མཐོང་ཅ་ཀྱང་འདྲེགས་  
 གཉིས། བཟླ་ཡི་ཕྱི་ཐུར་མཆིར་པའི་  
 ཅ་ནག་གཉིས། ཁྱུ་ཆིགས་ལྷང་ན་  
 གཏར་ཅ་ཡོང་གོང་གཉིས། ལྷག་  
 གཞུག་འོག་གི་དབྱང་ཅ་ནམ་པ་གཉིས།  
 ལྷ་མོའི་སྒྲི་ན་སྒྲི་ཅ་ལྷས་ཕྱ་གཉིས།



དེ་ཡི་ནང་ཁྲད་དུག་འགོ་རྣམ་པ་གཉིས།  
 ཁྱིམ་གོང་འཁྱིད་གང་གྱུ་མའི་གཉེར་མ་  
 བས། མཆུབ་གང་བཅལ་བར་སྒྲི་སྒྲིང་  
 འདྲིམ་ཅ་གཉིས། ལག་པའི་ཕྱན་ཅེརི་  
 རྒྱབ་ན་ཅ་གསུམ་གྱི། ཆེ་བ་སྒྲི་མཆིན་  
 འདྲིམ་ཅ་ཞེས་བྱ་གཉིས། རུ་བྱང་ཅེ་  
 བ་མཆིས་མཁྱིས་འདྲིམ་ཅ་གཉིས།  
 ཀླང་པའི་མཐིལ་ན་བཞག་འདྲ་མཐིལ་  
 འཕྱག་གཉིས། བོལ་གོང་སྒྲིང་ན་  
 འགྲལ་ཅ་ནག་པོ་གཉིས། རང་ལོང་  
 རང་ཁྲད་ལྷགས་ཀྱི་ཕྱན་མ་གཉིས།  
 ངར་གདོང་བྱར་བར་གསེར་ཅ་ཀ་  
 མདུང་གཉིས། སྒྲུབ་ཁྲད་ནང་ན་སྒྲུབ་  
 ཅ་ནག་པོ་གཉིས། སྒྲེ་ས་ཁྲད་ན་སྒྲིང་  
 ཅ་མིག་དམར་གཉིས། ལག་མཐིལ་  
 སྒྲིན་ལག་དབྱས་ན་བྱར་བ་གཉིས།  
 མཆུབ་མ་ཆུང་གི་འོག་ན་འགྲལ་ཅ་  
 གཉིས། མཁྱིག་མའི་ཡར་བྱར་གཉིས་  
 བ་བལྟ་ཅ་གཉིས། མར་བྱར་ཆུ་བའི་  
 གསེབ་ན་སྒྲི་ཅ་གཉིས། གྱུ་མའི་ནང་  
 ཁྲད་ཨ་ས་ཡི་ཀ་གཉིས། མཆན་ཁྲད་  
 རང་ན་སྒྲིང་ཅ་རུལ་འདྲུ་གཉིས། ཡན་  
 ལག་ཅ་གནད་བདུན་ཅ་ཅ་གཉིས་

འདྲིང་། རྒྱལ་བས་ཅ་གནད་བརྒྱ་དང་  
 དགྲ་བཅུར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཅ་བ་བརྒྱ་བ། ཉེ་མིང་གི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག

ཅ་བ་ལྷ། ར་མཉེ་དང་། ཉེ་མིང་།  
 ལྷ་བ། བ་སྐྱ། གཟེ་མ་ལྷའི་བསྐྱས་མིང་  
 ལྷ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱན་  
 འཛིན་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇད་པའི་དྲི་  
 མེད་ཤེལ་ལྷེང་གི་བསྐྱས་དོན་གསལ་  
 བརྒྱལ་ལས། ར་མཉེ་ཉེ་མིང་ལྷ་བ་  
 དང་། བ་སྐྱ་གཟེ་མ་ཅ་བ་ལྷ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཟེ་མ་འབྲས་  
 བྱ་ཡིན་པས་འདིར་ཅ་བའི་ཕྱན་གྱི་  
 གྲངས་སུ་ཅེརི་བྱིར་འདྲེན་ནམ་སྐྱམ་ན།  
 དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་ཀམ་བསྐྱན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇད་པའི་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
 བོད་ཀྱི་ཅ་བ་ལྷའི་ནང་ཆན་གཟེ་མ་ནི་  
 དཔལ་པོའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་སྐགས་  
 སུ་བྱི་ཆེར་ལ་བཞེད་ཀྱང་། རང་རེའི་  
 རྒྱངས་འདིར་རྗེ་བཅུན་གཡུ་ཕོག་པ་  
 བས་བབྱང་མཁས་དབང་རིམ་བྱོན་

རྣམས་ཀྱིས་ཕུག་བཞེས་སུ་གཟེ་མའི་ལྟ་བུ་  
 འབྲས་ཕུ་ཅ་བའི་སྒྲན་གྱི་གྲངས་སུ་ལྟ་བུ་  
 བཞེད་པ་ནི་པོད་གྱི་དྲང་སྤང་རྣམས་ལྟ་བུ་  
 ཀྱིས་ཕུལ་དུས་དང་སྤྱར་བའི་མཁས་ལྟ་བུ་  
 བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་།  
 གཞན་ཡང་སྒྲ་བཅས་སྐབས་ཀྱི་ཅ་བ་  
 ལུ་ཞེས་པ་ནི་རེ་ལུག་དང་། རི་ཤི།  
 ལྷ་མ། ལྷ་བ་ཀ ལྷ་ང་ཆེར་ལུ་ལ་གོ་  
 དགོས་པར་མཆིས་ཏེ། ལྷ་སྤྱད་སངས་  
 ལྷས་ལྷ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་  
 ལྷ་དྲུག་གི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྤྱད་པ་ལས།  
 སྤྱད་ནི་ཅ་བ་ལུ་ཞེས་པ་འདྲིར་བ་སྤྱད་པ་  
 སྤྱར་ལྷ་འདྲི་གར་བཤད་པས་ཅ་བ་ལུ་  
 ལྷ་དྲུག་སྐབས་ལྷར་མ་ཡིན། ཡན་ལག་  
 བལྱད་པ་ནས་བཤད་པའི་པིལྱ་ཀམ་  
 ཏཱ་རི། བ་ཏ་ལ་དང་ཏཱ་ཏུ་ཀ ཅ་  
 ཆེན་ལུ་པོ་བསྐྱུ་ཁ་རྩོ། ལྷ་དང་བད་  
 ཀན་སེལ་བྱེད་ཡིན། ཞེས་པ་ལྷར་  
 འཐད་ནའང་གོང་གསལ་ཚུལ་བཞིན་  
 རྟོགས་དཀར་བས་ཡན་ལག་གི་ལེན་ར་  
 འཆད་པ་ལྷར་སྤྱ་ཅ་བ་རེ་ལུག་ རི་ཤི།  
 ལྷ་མ། ལྷ་བ་ཀ ལྷ་ང་ཆེར་ཏེ་ལུ་ཕུས་  
 ཀྱང་རུང་རོ། ཞེས་གསུངས་པས་

སྐབས་ཐོབ་ལྷར་གོ་བར་བྱའོ།  
 ཅ་བ་དྲུག་ར་མཉེ་དང་། ཉེ་ཤིང་།  
 བ་སྤྱ། ལ་ཕུག་སྤྱག་སྤྱ། གཙང་ནག་  
 བཅས་ཀྱི་ཅ་བ་དྲུག་གི་བལྱས་མིང་ལྟེ།  
 ཀྱང་རྩང་སྤྱན་སྤྱ་དོན་གྱུ་གྱིས་མཛད་  
 བའི་རེག་ཐིག་ནེལ་ལེའི་ཀྱལ་པ་ལྷི་ལྷ་དྲུག་  
 རྩ་རྩེ་ལ་ལམ་གྱི་ལྷན་སྐབས་རིན་པོ་  
 ཆའི་འཁོར་ལ་ལས། གཞན་ཡང་ཅ་  
 བ་ར་མཉེ་ཉེ་ཤིང་དང་། བ་སྤྱ་ལ་ཕུག་  
 སྤྱག་སྤྱ་གཙང་ཅ་དྲུག་ ཅས་གསུངས་  
 པ་ལྷར་རོ།  
 ཅ་བ་བཞི་ཡི་ལུམས། ལྷ་བ་དང་།  
 འབམ་པོ། ལྷ་དཀར། ཏང་ཀུན་  
 བཞིའི་ཅ་བའི་བལྱས་མིང་ལྟེ། ལྷ་སྤྱད་  
 སངས་ལྷས་ལྷ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་ལྷ་དྲུག་གི་འབྲེལ་པ་པོ་སྤྱད་པས།  
 ཅ་བ་བཞི་ཡི་ཞེས་ལྷ་བ་དང་། འབམ་  
 པོ། ལྷ་དཀར་གྱི་ཅ་བ། ཏང་ཀུན་གྱི་  
 ཅ་བ་བཅས་དང་ལུས་རྩི་ལྷར་སྤྱར་  
 ལ་བསྐྱས་པའི་ལུམས་ཀྱིས་བདུག་ ཅས་  
 གསུངས་པ་ལྷར་རོ།  
 ཅ་བའི་མཐིས་པ་ལྷ། ལུས་ཀྱི་མའི་  
 ཁམས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་མཐིས་པ་



ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་ལྟར་གྱུར་པའི་འཇུ་  
 བྱེད་དང་། མདངས་སྒྱུར། སྒྱུབ་བྱེད།  
 མཐོང་བྱེད། མདོག་གསལ་བཅས་  
 ལཱི་བཟུས་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། འཇུ་  
 བྱེད་མདངས་སྒྱུར་སྒྱུབ་བྱེད་དང་།  
 མཐོང་བྱེད་མདོག་གསལ་མཁྱིམ་པ་ལ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅ་བའི་བད་ཀན་ལ། ལུས་ཀྱི་  
 ས་ཆུའི་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་བད་  
 ཀན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་ལྟར་གྱུར་པའི་  
 རྟེན་བྱེད་དང་། ལྷག་བྱེད། སྤང་བྱེད།  
 ཆིམ་བྱེད། འཁྱར་བྱེད་བཅས་ལཱི་  
 བཟུས་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། རྟེན་  
 བྱེད་ལྷག་བྱེད་སྤང་བྱེད་དང་། ཆིམ་  
 བྱེད་འཁྱར་བྱེད་བད་ཀན་ལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅ་བའི་རྒྱང་ལ། ལུས་ཀྱི་རྒྱང་དང་

བམ་མཁའི་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་  
 རྒྱང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་ལྟར་གྱུར་པའི་  
 སྤྱག་འཛིན་དང་། བྱེན་ཁྱ། ལྷག་  
 བྱེད། མེ་མཉམ། སྒྱར་སེལ་བཅས་  
 ལཱི་བཟུས་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། སྤྱག་  
 འཛིན་བྱེན་ཁྱ་མེ་མཉམ་དང་། ལྷག་  
 བྱེད་སྒྱར་སེལ་རྒྱང་རིགས་ལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། འདི་རྣམས་ལ་  
 ཅིའི་ཕྱིར་ཅ་བའི་རྒྱང་ཞེས་བཛྲ་དམ་  
 སྒྲམ་ན། དཔེར་ན། ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་  
 དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ལས་...  
 འཕྲས་པ་ལྟར། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལྷ་  
 མ་དང་བཅས་ལ་ལྷག་པར་གནས་པའི་  
 རྒྱང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཅ་བ་འདི་ལྷ་...  
 ལས་འཕྲས་པའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་བཛྲ་པ་  
 ཤེས་དགོས་ཤིང་། གཞན་བད་ཀན་  
 དང་མཁྱིམ་པ་གཉིས་ལའང་དེ་ལྟར་...  
 རིགས་འབྲེ་ཤེས་པར་བྱའོ།

ཅ་བའི་ཆེ། ལུས་མའི་ཆོགས་མཚམས་  
 བང་ངོས་ནས་བྱེན་དུ་ཆག་གང་གཞལ་

བའི་སར་གནས་པའི་བསྐྱའི་ཐོད་ཅའི་  
མེད་།

ཅ་ཕྱེའུ། མཁལ་མ་གཡས་གཡོན་ནས་  
ལྗང་པར་བྱག་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་ཁམས་ཀྱི་  
སྒྲིགས་མ་དྲི་ཅ་ཀྱི་བའི་ལམ་ཀྱི་ཤྲོག་  
ཅའི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག

ཅ་ཡི་ཅུ་མཚོ། ཅུ་མཚོ་ཞེས་པ་མང་  
དུ་འདུས་པ་ལས་ཕྱང་བའི་དོན་ཤེ།  
དཔེར་ན། ཅུ་མང་དུ་འདུས་པ་ལས་  
གཞི་ནས་ཅུ་ཡི་ཅུ་མཚོ་ཞེས་བེར་བ་  
དང་། ཡོན་ཏན་མང་དུ་སྒྲིམ་པ་ལ་  
གཞི་ནས་ཡོན་ཏན་ཅུ་མཚོ་ཞེས་བེར་བ་  
ལྟར་འདིརི་སྐབས་གཞུང་ལས། དབང་  
པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཅ།  
ཁྲད་པ་ལ་སྤྱིད་ཅ་ལྷན་ལྷ་བཅུ་བསྐྱར།  
ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཅ་མང་དུ་  
འདུས་པའི་དོན་ནོ།

ཅ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ། ཐུས་ཕུརི་ཆེ་མི་  
འགྱུར་ཞིང་ཤྲོག་མི་འགགས་པའི་བྱ་བ་  
བྱེད་མཁན་ཤྲོག་ཅ་དཀར་ནག་དང་།  
ནམ་སྐུ་ཀྱི་རྟེན་རྒྱུང་། ཁམས་  
ཀྱི་དྲངས་མ་ཐིག་ལེ་བཅས་གསུམ་ཀྱི་  
བསྐྱས་མིང་ཤེ། དཔལ་ཐུངས་དཔོན་

ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་  
འབྲེལ་ལས། ཅ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ་ནི།  
ཤྲོག་ཅ་དཀར་ནག་གི་ཆ་ཤིས་ཡོངས་  
རྫོགས་དང་བཅས་པའི་ཅ་དང་། ཡུལ་  
ལཱི་ནམ་སྐུ་བདག་དུ་འཛིན་པའི་  
རྒྱུང་། ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་ཐིག་ལེ་  
བཅས་ཀྱི་མིང་ཤེ། དེ་དག་ལུས་ལ་  
གནས་ཚུལ་ནི་ཅ་ཕྱིམ་ལྷ་བྱ་དང་།  
ཐིག་ལེ་ནོར་ལྷ་བྱ། རྒྱུང་སེམས་བདག་  
པོ་ལྷ་བྱ་ཡན་ཅན་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་  
དབང་གི་གནས་ཤིང་། རྒྱུད་ཤེ་ནམས་  
སུ་ཅ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ་སེམས་བཅས་ལ་རྟོ་  
མེའི་ལུས་ཞེས་གསུངས་སོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ནོ།

ཅ་གསེར། ཅ་རྒྱུང་གི་མིང་གི་ནམ་  
གྲངས་ཤིག་ཤེ། དཔལ་ཐུངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་  
འབྲེལ་ལས། ཅ་གསེར་ནི། གསེར་  
ཞེས་སྐམ་གསེར་གྱི་རྒྱས་བྱེ་བའི་ཅ་ཐུ་  
སའི་མིང་ཡིན་པས། འདིར་ལས་ལཱི་  
བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ་བཞུལ་སྐྱན་ཡལ་ཆེར་



ཅུ་རི་རྒྱ་ས་པ་ལས་ཕུང་བའི་ཕྱིར་རམ་ཅུ་  
དང་མཐུན་པའི་ལས་ཕུང་བའི་ཕྱིར་བྱེད་  
ལས་ལ་བཟླས་ནས་མིང་བཏགས་པ་...  
ཡིན་ཞིང་དོན་ཅུ་ཁམས་ཀྱི་བའི་ཅུ་རི་...  
ནང་ནད་ཞུགས་པ་རྣམས་སྤྱིང་བར་བྱེད་  
པའི་ཅུ་སྤྱིང་གི་མིང་རྩི་ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟ་བུ་རེ།

ཏུངས། བད་ཀན་ཞི་སྤྱིང་སྐྱེས་ཀྱི་  
སྐབས་སུ་ཏུངས་ཞེས་ལུ་མ་ཅུ་ལ་འཇུག་  
པ་དང་། འཇུག་ཅོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་  
ཏུངས་ཞེས་ཞེ་སྤྱིང་ལ་བཏུམས་ནས་...  
རང་སྐམ་དུ་སྤང་བའི་སྤྱིང་ཞིང་གར་...  
བ་གཡོར་པའི་ཡལ་སྐད་དུ་ཞེ་རུ་ཞེས་  
ཟེར་བ་དེ་ལ་འཇུག་པ། སྤྱིང་འཇུག་  
དང་སྤྱིང་གི་ལུག་སྐབས་སུ་ཏུངས་ཞེས་  
མིངས་པོ་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་  
གོ་བར་བྱ་དགོས་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
པའི་ས་བཟླས་འཇིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཇེད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བཟུས་...  
ལས། ཏུངས་མིང་ལུ་མ་ཡིན་ཏུངས་མ་  
ཞེ་རུ་དང་། ཏུངས་ཞེས་མིངས་པོ་  
སྐབས་ཀྱི་མ་བྱེད་ནོར། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་སྤྱིང་ཟས་

ཀྱི་སྐབས་འགར་ཏུངས་ཞེས་ཟན་ཆང་...  
ལ་འཇུག་པ་དང་། མ་དང་སྤྱིངས་  
འདུལ་གྱི་སྐབས་སུ་ཏུངས་ཞེས་སྤང་མ་  
ལའང་འཇུག་པར་མཆིས་སོ།

ཅུ་མ་ཡིང་། ཡིང་གའི་གནས་སྤངས་  
ལ་བཟླས་ནས་དུ་མ་བྱ་གསུམ་དུ་དབྱེ་...  
བའི་ཡ་གུལ་ལྟེ་སྤྱིང་འོག་ནས་འཕྱད་...  
དུ་གནས་པའི་ཡིང་གའི་མིང་ལྟེ། མན་  
ངག་ཡོན་ཏན་ཅུད་ལས། གཡས་པ་  
ཁག་ཡིང་གཡོན་པ་མིན་ཡིང་དང་།  
དབུས་མ་ཅུ་མ་ཡིང་ཞེས་བྱ་ཡིང་གའི་...  
ལུལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

ཅུ་ལ་བཞེར་བྱུགས། སྤྱིང་བ་མན་  
དང་། ཆ་བྱེད་དབྱད། འཆོ་བ་ཟས།  
བྱ་བ་སྤྱིང་ལམ་བཅས་བཞི་པའི་སྤྱིངས་  
བྱེད་ནས་བཅོས་དགོས་པའི་དོན།

ཅི་བཅུད་སྐྱེན་མར། བྱག་པ་ལ་  
སྐྱེས་པའི་བདུད་ཅི་བཞི་དང་། བྱག་  
ཞུན་ལ་སྐྱེས་པའི་དངས་མ་ལྟ་བཅས་  
ཀྱི་བཅུད་སྤངས་པའི་སྐྱེན་མར་གྱི་སྤྱིང་  
ལྟེ་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་ཅུད་  
ལས། ཅི་བཞི་དངས་མ་ལྟ་ཡི་བཅུད་  
སྤངས་པ། ས་ཡི་དངས་མ་བྱག་ཞུན་

ག་ཡི་གསལ། རྩ་ཡི་དངས་མ་ཙྰ་  
 ཞི་བུས་པའི་གསལ། རྩེ་གི་དངས་  
 མ་ཕུ་རམ་སྟོབས་ཀྱི་གསལ། མེ་རྟོག་  
 དངས་མ་སྤང་ཅི་མདངས་ཀྱི་གསལ།  
 ཅི་ཡི་དངས་མ་མར་དཀར་བཅུད་ཀྱི་  
 གསལ། རྩེ་གི་པ་པ་ལུ་མཆོ་དང་མཁན་  
 པ་བཞི། དགུན་མི་སྐམས་པ་ཆོ་ཡི་  
 གསལ་སུ་འགྱུར། འདི་དགུའི་བཅུད་  
 ཡངས་སྟག་གཙོ་ད་ནད་དག་གྲུལ།  
 ཆས་པའི་རྟགས་བྱུང་བཅུ་དྲུག་ལྟ་བུའི་  
 ལུས། སེང་གའི་ཅལ་ལ་སྤང་པ་ལྟ་  
 བུའི་སྟོབས། མ་ཕུའི་མདངས་ལྟན་  
 མཁྱེན་པ་ཅང་ཤེས་རྟ། ཆོ་སྟག་ཉི་  
 སྟ་གཉིས་དང་མཉམ་པར་འགྱུར།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟ།  
 ཅི་སྟག་མོ། ཅུ་མ་ཅིའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག  
 ཅི་ཐ་ཆོ། རྩེ་གི་ལྟན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་ལྟེ། ཞོང་སྟན་པས། ཅི་  
 ཐ་ཆོ་ནི་རྩེ་གི་ལྟན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། གཞན་ཡང་སྟན་གྱི་སྤྱར་  
 རྩེའི་སྟོབས་སུ་ཅི་ཞེས་པའི་མིང་རྒྱང་  
 ཕུང་ན་སྟ་ཅི་དང་རྩེ་གི་ལྟན་གཉིས་ཀྱི་

མིང་ལ་འཇུག་པས། གཉན་ནད་དང་།  
 སྤང་བུས། མཁལ་ནད། མཆིན་ནད།  
 དྲུག་ནད་བཙས་ཀྱི་སྟོབས་སུ་སྟ་ཅི་  
 དང་། ཡང་གའི་ནད་དང་། རྩེ་ནད།  
 སྟན་ནད་བཙས་ཀྱི་སྟོབས་སུ་རྩེ་གི་  
 ལ་འཇུག་པས་སྟོབས་སྟོབ་ལྟར་གྲོ་བར་  
 བུའོ།

ཅི་མ་གྱི་ཏ། སྟ་ཅིའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་ལྟེ། རྩེ་སྤྱང་སངས་ཀྱས་  
 ཅུ་མཆོས་མཛད་པའི་ཅ་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་  
 པ་ཅི་རྩེ་སྟན་པ་ལས། ཅི་མ་གྱི་  
 ཏའམ་ཀུ་རའི་འབྲུང་གནས་སྟ་བ་  
 དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟ།

ཅི་ནམར་ཐིལ་པ། རེ་སྟན་གྱི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་  
 ཀྱས་མཛད་པའི་གསལ་རིག་སྟར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཅི་  
 དམར་རྒྱང་གཅིག་སྟེ་བའི་དྲུག་ ཅི་  
 དམར་ཐིལ་པ་ལྟག་རོན་རྒྱང་། ཅི་  
 མིན་ཅིའི་མིང་ཅན་རྣམས། རེ་སྟན་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྟ།



ཅི་དམར་རྒྱུ་གཅིག་མདོག་ལ་  
 བཏུས་ནས་བཏགས་པའི་རེ་སྒྲན་གྱི་.....  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། འཕྲུངས་  
 དཔེ་ལས། རེ་སྒྲན་གཡའ་ཡི་ཆུ་རྩེ་  
 གྱི། ལོ་མ་པར་ཏ་དང་འདྲ། མེ་རྟག་  
 སེར་པ་ཕྱང་པར་གྱི། ཅ་བ་རྒྱུང་  
 གཅིག་ཅི་དམར་ཡོད། པ་བ་རེ་སྒྲན་  
 ཕྱག་རྩེ་རྒྱུང་། ཅི་དམར་རྒྱུང་གཅིག་  
 ཅས་ཀྱང་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཅི་སྒྲུབ། བད་འཛུགས་ཤིང་ལུས་བྱུངས་  
 གས་པའི་ཅི་བཏུད་དང་ལྷན་པའི་སྒྲན་  
 གྱི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བཏུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་...  
 གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆིག་ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཅི་  
 སྒྲན་བད་འཛུགས་བྱུངས་གས་པའི།  
 དབང་རིལ་ཕྱག་ལྷན་ཏུ་བུའི་མིང་།  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཏུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་...  
 ལས། ཅི་སྒྲན་ནི། བད་གཞིལ་ཞིང་  
 བྱུངས་སྟེད་པར་བྱེད་པའི་ཅི་བཏུད་...  
 ཅན་གྱི་སྒྲན་ག་ཕྱར་དང་ཆུ་ཏི་ཏུ་བྱ་...

ཤིང་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲན་དང་། དབང་  
 རིལ་དང་དོམ་མཁྱིམ་ཏུ་བྱ་སྟོག་ཆགས་  
 ལས་བྱུང་བའི་སྒྲན། བྱར་བུམ་ཏུ་བྱ་  
 ཆུ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲན། ཕྱག་ལྷན་ཏུ་  
 བྱ་རྩེ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲན་ཏུ་བྱ་ལ་བེར་  
 ཞིང་ཐམས་ཅད་རིགས་གཅིག་ཏུ་ནི་མ་  
 རེས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱུབ་བཅོས། རྒྱས་པ་རྒྱབ་པའི་བས་  
 བྱ་པོ་དང་། སྒྲན་མ། དར་བ་སྟགས་  
 རྒྱུམ་མེད་རིགས་གྱིས་བཅོས་དགོས་པ་  
 རྒྱུང་བད་ཆེལ་ལ་ལྷགས་པའི་སྐབས་གྱི་  
 བཅོས་ཐབས་ཤིག་སྟེ། ཕྱི་མ་འཕྲིན་  
 ལས་རྒྱུད་ལས། གང་ཡང་བཤེས་སྐོམ་  
 དྲགས་བྱ་སྟུག་ཏུ་གཞུགས་སྒྲན་མ་སྟེ་བ་  
 དར་སྟུགས་དངས་ཆང་བཏེན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྒྱུབ་དབྱེད། ལུས་གྱི་ཕྱི་ནས་རིག་བྱ་  
 རྒྱབ་མའི་དབྱེད་གཏར་ཁ་བྱ་བ་དང་།  
 མེ་བཅའ་འཛིག་པ། བྱར་མས་དབྱག་  
 པ་བཅས་ལ་བེར་ཏེ། བཤད་པ་སྐྱའི་  
 རྒྱུད་ལས། རྒྱབ་པའི་དབྱེད་ལ་གཏར་  
 བསྟེག་དབྱག་པ་གསུམ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཅེ་གྱར། ཏུས་ཚད་ངེས་ཅན་མེད་པ་  
བར་བར་ཏུ་སྒྲན་ཉུང་ཏུར་བཏང་བའི་  
དོན་ཤི། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་བྱས་ཀྱིས་  
མཇད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་  
ལས། ཅེ་གྱར་ཞེས་པའི་བད་མི་ཏུས་  
ཚད་ངེས་མེད་ཀྱི་མཆམས་སུ་སྒྲན་ཉུང་  
ཏུར་བཏང་བའི་དོན་ནི། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཅེ་ཆུང་། ཞལ་གྲོང་ནས་གཡས་  
གཡོན་ཏུ་ཚོན་གང་རེ་དང་། སར་  
གང་རེ་གཞུལ་བའི་སར་གནས་པའི་སྤྱི་  
ལྷོང་གཉིས་འདྲམ་པའི་སྤྱད་ཅ་གཉིས་  
ཀྱི་མིང་ཤི། དེར་ཅེ་ཆུང་ཞེས་བཟོད་  
པའི་དོན་ནི། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་  
ཀུན་ཐུབ་ཀྱིས་མཇད་པའི་གཏར་གའི་  
མཆན་འབྲེལ་ལས། ཅེ་ཆུང་ནི། ན་  
ཤལ་བྱེན་ཏུ་འབྲེན་པའི་ཆེ་རྩེས་སུ་  
འབྲང་བའི་སྤྱི་ལྷོང་གཉིས་ཀ་དང་  
འབྲེལ་བའི་ཅེར། དེ་ལ་ཅེ་ཆུང་ཞེས་  
བཟོད་པའི་དོན་ནི་སྤྱོད་ཅ་གཉིད་ལྷག་  
གཉིས་ལ་ཅེ་ཆེན་གཉིས་ཞེས་བྱེར་བ་  
ཡིན་པས། དེའི་འབྲམ་ཏུ་གནས་པའི་

ཕྱིར་ཅེ་ཆུང་ཞེས་བཟོད་པའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅེ་ཆུང་བཟླལ། བཟླལ་ཞེས་ཡན་  
ཚུན་གྱི་ཕྱག་པའི་བད་ཤི། ཤི་སྤྱད་  
སངས་བྱས་བྱ་མཆོས་མཇད་པའི་མན་  
ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་བེ་སྟན་ལས།  
གཞིགས་གཡས་གཟེར་ན་ཅེ་ཆུང་  
གཡོན་བཟླལ་ནས་གཏར་བ་དང་།  
གཞིགས་གཡོན་གཟེར་ན་ཅེ་ཆུང་  
གཡས་བཟླལ་ནས་གཏར་བར་གསུངས་  
ཤིང་། འབྲི་གུང་དཀའ་མཆན་ཏུ།  
དེ་རིང་ཅེ་ཆུང་གཡས་གཏར་བ་དང་།  
སང་ཅེ་ཆུང་གཡོན་གཏར་ནས་ཡན་  
ཚུན་བཟླལ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པའང་  
མཆོས་པས་སྤྱད་དཔྱད་པར་བྱའོ།

ཅེ་ཆུང་། ཞལ་གྲོང་ནས་གཡས་གཡོན་  
ཏུ་ཚོན་རེ་དང་ཕུན་རེ་གཞུལ་བའི་  
སར་ཡོད་པའི་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་  
འཕར་ཅ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཤི། བོད་  
མཁས་པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་ཀུལ་  
ཀྱིས་མཇད་པའི་ལུས་ཐིག་སྒྲ་བ་ནོར་  
བུའི་མེ་ལང་ལས། ཞལ་གྲོང་པ་མི་  
གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་ན། སྤྱོད་ཅ་



གཉིད་ལྷག་ཅེ་འདྲ་གཉིས་གཉིས་བཞི།  
 དེ་ནས་ཕྱིར་ལ་ཕུན་རེ་བཅས་བའི་.....  
 སར། སྒྲིང་ཅེ་ཅེ་ནག་ཅེས་ཕྱ་རྒྱུ་པ་  
 གཉིས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཅེ་མ་གསུམ་ལ་ཐིན་པ། ལུས་ཀྱི་  
 ཅེ་མ་ལྟ་ཕྱ་མཐོ་བའི་གནས་གསུམ་ནི་  
 ལུས་ཀྱི་ཅེ་མ་ཁྲད་པ་དང་། དབང་  
 པའི་ཅེ་མ་སྟེ། ཡན་ལག་གི་ཅེ་མ་  
 སར་མ་བཅས་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་.....  
 མཛེ་ནད་ཀྱིས་ཐིན་པའི་རྟགས་སུ་སྒྲིལ་  
 པ་དང་། སྒྲ་ཞེས་པ། སར་མའི་  
 ཆེགས་ཕྱིར་འགྱུར་བ་བཅས་ཀྱི་དོན་དེ།  
 བཟ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་.....  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཁྲད་པ་  
 དང་། སྒྲ་ སར་མ་རྒྱུས་ནི་རིམ་  
 བཞིན་ལུས་དང་། དབང་པ། ཡན་  
 ལག་བཅས་ཀྱི་ཅེ་མ་ཡིན་པས་གནས་...  
 དེ་དག་རྒྱུས་སུ་མཛེ་ནད་ཀྱིས་ཐིན་...  
 པའི་རྟགས་སུ་སྒྲིལ་བྱེད་ཞིང་། སྒྲ་ཞེས་  
 ལ། སར་ཆེགས་རྒྱུས་འགྱུར་བ་  
 བཅས་ཀྱི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 ཅེ་བྱ་འབྲེང་། ཞུག་རྒྱུ་ལྟ་དུ་

འཆངས་ནས་ཅེ་རྒྱུ་འབྱར་དུ་དོན་...  
 པའི་དོན་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་། ཅེ་  
 རྒྱུ་རེངས་ནས་སྒྲིལ་འབྱར་དཀར་བར་...  
 བྱར་པའི་དོན་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་...  
 གཉིས་མཆིས་པས་སྒྲ་མ་ལྟེ་སྒྲིང་.....  
 དཀར་མཆན་དང་། ཕྱི་མ་སྒྲིང་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱུ་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྟེན་ནང་དུ་  
 གསལ་བས་སྒྲིང་དཔྱད་ཅིག  
 རྒྱུ་ལ་བཅགས། ལུས་དལ་བར་སྒྲིང་  
 པ་མ་ཡིན་པར་འདོད་དོན་རྒྱུ་ལ་བའི་...  
 དོན་དུ་འགྲོ་བ་ལྟར་རྒྱལ་ནག་ཐོན་ཅམ་  
 གོམ་པ་བཅགས་དགོས་པའི་དོན་དེ་...  
 སྒྲ་བས་འདིའི་བཅགས་ནི་འགྲོ་བའི་བཅ་  
 ཡིན་ནོ།  
 རྒྱ་ཁྱུ་ལྟ་ རྒྱ་ཀྱ་ཤ་ལ་ངོས་འཛིན་པ་  
 ཞིག་དང་། མཆོག་བལ་ཡུལ་དང་  
 དམན་པ་པོ་དུ་སྒྲིལ་བའི་ཁྱུ་ལྟ་ལྟ་...  
 ཐོག་ཟེར་བ་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ཞིག་དང་  
 གཉིས་མཆིས་པས་སྒྲ་མ་ལྟེ་སྒྲིང་སངས་  
 རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
 རྒྱུ་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྟེན་དང་། ཕྱི་མ་  
 དེ་བྱ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...

ལུན་ཚྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་.....  
 སེལ་ཕྱེད་ནང་དུ་གསལ་བས་སྤྲད་སྟོ་...  
 ལུན་དག་གིས་དབྱད་པ་འཚལ།  
 རྩ་ད་ཕྱིད། ཕྱེད་ལས་ལ་བརྟུས་ནས་  
 བཏགས་པའི་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱའི་...  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་མྱེ། བཅུད་  
 ལེན་ཀྱུད་པ་རབ་སེལ་ལས། དེ་ཡང་  
 དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱ་འམ། དབྱར་སྟེ་  
 དགུན་སྟེ་ཅ་ད་ཕྱིད། དོན་གཅིག་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཏེ། གསུངས་པའི་  
 སྤན་གྱི་འཁྱུངས་དཔེ་ནི། ཅ་རི་སྐམ་  
 པ་ལ་སྟགས་གྱི། རི་པོ་དཔེན་པའི་

ལྷུངས་སུ་སྟེ། ཅ་བ་འབྱ་ལ་ལ་མ་རྩ།  
 རི་སྐྱག་འདབ་མ་འདྲ་བ་ལ། མེ་རྟག་  
 མ་ལ་དར་ལྷུང་འདྲ། ཅ་བ་སྟེན་  
 གཞུག་གི་སྟེད་འདྲ། རི་མི་མངར་ལ་  
 ཅུང་ཟད་བསྟ། ལྷུ་ཆེས་མངར་ཞིང་  
 ལུས་པ་སྟུམ། རྩ་ཞིང་བཅུད་ནི་ཡང་  
 དག་ལུན། ལྷུང་འཛམས་མཁྱིས་པ་  
 སེལ་བར་ཕྱེད། བད་ཀན་མི་སྟེ་རི་  
 མཚར་སྟེན། ལྷུད་པར་བྱང་སེམས་  
 རབ་དུ་འཕེལ། ཉིས་མེད་ཡན་ཏན་གྱི་  
 མཚའི་གཏེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རི།





ཆ། ཆང་གི་ཐ་མ་རྩ་མེན་ཏུ་སྐྱར་པར་  
 གུར་པ་དེའི་མིང་ལྟེ། འདུལ་བ་ལུང་  
 ལས། མེན་ཏུ་སྐྱར་བ་ཆ་ཞེས་བྱའོ།  
 ཞེས་དང་། ཁ་ཆེ་པ་ཆེན་ཆུ་བ་  
 མཛེན་དགས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་.....  
 བརྒྱད་པའི་འགྲེལ་པ་སྐྱ་བེར་ལས།  
 ཆང་ཐམས་ཅད་ལལ་ཆེར་རྩ་ལྟ་དང་...  
 ལྟན་པ་ཡིན་ཏུ་བྱིན་གྱང་། ཏུས་ལས་  
 ཡལ་ཞིང་གཞན་ཏུ་གྱུར་པ་ན། གང་གི་  
 ཆེ་དེའི་མངར་བ་ལ་སྐྱེས་པའི་རྩ་.....  
 བཞི་ཡལ་ནས་རྩ་སྐྱར་བ་འབའ་ཞིག་...  
 ཤས་ཆེར་འཕེལ་ཞིང་བདོ་བ་དེའི་ཆེ།  
 དེ་ནི་ཆ་ཞེས་བྱ་ལྟེ། དེ་ཉིད་ཀྱིས་ན་  
 ཆང་ཐམས་ཅད་ནི་ལྟ་བའི་རྩེས་སྐྱར་བ་  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། འབྲི་གྱང་ཆེ་  
 དབང་བརྟན་པས་མཛད་པའི་རྒྱད་.....

བཞིའི་དཀར་གནད་དྲིགས་སེལ་གྱི་བྱིན་  
 གྲིས་ལས། ཆ་ནི་ཆང་ཡན་ལྟན་པས་  
 དང་པོའི་རྩ་མངར་སྐྱར་ཁ་བ་གསུམ་...  
 ཡལ་ནས་ལྟ་རྩེས་ཀྱི་སྐྱར་བ་བཅུད་པ་...  
 ཡིན་གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཆ་མཐིས། ཆ་བ་ཁྱག་མཐིས་སྔོད་ཀྱི་...  
 མཐིས་པའི་གནས་སུ་ཁྱགས་ནས་སྔོད་...  
 མཐིས་རྒྱས་པར་གྱུར་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་...  
 ལྟེ། གོང་སྟན་དཀོན་ཅན་བདེ་ལགས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས།  
 དང་པོ་ཆ་མཐིས་ནད་ཀྱི་རྟགས་བཅོས་...  
 བརྟན། ཁྱག་མཐིས་ཆ་བ་སྔོད་མཐིས་  
 གནས་སུ་ཁྱགས། སྔོད་མཐིས་ཆེར་  
 རྒྱས་ཁ་ཁ་སྐྱེས་དད་ཆེ། ཏུས་ཆ་  
 གཉིད་ཆུང་ཁྱད་པར་བཤང་བ་སེར་.....

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆ་སྒྲིལ་ཅན། ལ་ཐོག་མི་སྤྱི་པའི་ཞིང་  
ངན་པ་ཚུ་ཆགས་པ་ཅན་གྱི་མིང་ལྟེ།

རྒྱལ་ས་ཆོན་པ་བསྟན་འཛིན་གྲུལ་མཚན་  
 གྱུ་ས་མཇད་པའི་མཇན་བཞེད་ལེགས་་་  
 དཀའ་གསེར་གྱི་ལྗེ་མཁུ་ལས།   ཅ་སྡེ་  
 ཅན་དང་བ་ཙྰ་ཅན།         ལ་རྟག་མི་སྤྱེ་  
 རིང་ངན་མིང་།   ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྩ།

མ་ཆུ་རྒྱལ་ཐེངས།                      མ་པ་ཁྱེ།  
 མཁུ་པ་དང་པོ་ཐེངས་པའི་ནད་ཀྱིས་དྲི་  
 ཆུ་འགགས་པ་དེ་ཉིད་ཕུན་ཕྱོང་པས་་་་  
 རྟོགས་རྒྱལ་ནས་ལུས་རྒྱངས་ལ་ཐིན་་་་་  
 པའམ་ཐེངས་ནས་རྒྱངས་ཁྱེ་དང་་་་་་  
 འདྲིས་ཤིང་ལུས་ཀྱི་གནས་ཀྱན་ལ་ཁྱེ་  
 ནས་གས་དཀར་པར་གྱུར་པའི་ཆུ་ནད་  
 ཅིག་གི་མིང་ལྟེ།     རྩ་ན་མི་ཏའི་གཞུང་  
 ལས།    དམུ་ཆུ་རྒྱ་ལིས་ཐེངས་པ་ནི།  
 པའམ་ལྱིས་མི་འདྲོངས་ཆུ་རྒྱལ་ཐེངས།  
 གཙག་ཏུ་མི་བཏུབ་ལུས་རྒྱངས་ཡིན།  
 ཆུ་རྒྱལ་ཐེངས་པས་སྤྱི་ཐག་ཚད།    ཕུན་  
 རིང་གས་དཀར་དེ་ཡིན་ནོ།            ཞེས་  
 གཞུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཚ་ཕུར། ཕུར་མ་མེར་བསྐྱེགས་པའི་  
 རེག་ཕྱ་མེན་དུ་ཚ་བ་དེ་ནད་དམིགས་  
 ལུ་བདེག་དགོས་པ་ལ་ཟེར་དེ། གང་  
 གཞན་དགོན་ཅན་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་པོད་དམར་ལས། ཚ་ཕུར་ཞེས་པ་  
 ཕུར་མ་མེར་བསྐྱེགས་པ། འབྲས་དང་  
 ལྷ་བ་ནག་ཕྱིང་བདེག་ལ་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཚ་བ། རྩ་ཚ་བ་དང་། རྩ་བ་ཕྱ་ཚ་  
 བ། རྩ་བ་ལ་ལྟར་ཕྱག་པ་དང་།  
 ཚེད་མ་པ་སྒྲིལ་བ་པ་ཅས་ལ་འཇུག་པས་  
 རྩ་བ་ཐོག་ཏུ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་རྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བ་ཤེས་པ་ལྟར་འཇིན་  
 ཕྱན་ཚུགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གསེང་རྩ་  
 རྩ་བ་ཕྱ་ཚེད་ཚུགས་ཏེ་མཇུག་པའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ཚ་བ་རྩ་དང་རྩ་བ་ཕྱ་  
 དང་། ཕྱག་པ་སྒྲིལ་བ་ཕྱ་ཚེད་པ་  
 ཕྱ་བ་སྒྲིལ་བ་ཕྱ་ཕྱག་ལུང་། ཚེད་མ་  
 རྩ་བ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྩ།

མེ་བ་ལྷ།    ར་མ་བ་ལྷ་མེ་བའི་ལྷ་  
 ལ་ལ་ལྷ་དང་།    མ་བ་ལྷ།    ལྷ་  
 ལྷ་    དུ་ལྷ་དང་།    ཅ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་



ལཱི་བཟུས་མིང་ཉི། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཚལས་ཀྱིས་...  
མཇེད་པའི་ཏི་མེད་ཤེལ་བྱེད་གི་བཟུས་  
དོན་གསལ་བཀྲོལ་ལས། དེ་ལིང་ཐ་  
རིས་ཐུན་གྱི་གསུམ། ཚ་བ་གསུམ་  
མིན་དེ་མི་ཉིང་། དེའི་མང་ཅི་ཏུ་ཀ་  
བཟུན་པ། ཚ་བ་ལ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཚ་བ་མེ་དྲུག མ་མྱིན་པའི་ཚ་བ་  
དང་། ལྱས་པའི་ཚ་བ། རྟོངས་པའི་  
ཚ་བ། གཤམ་པའི་ཚ་བ། རྟོངས་པའི་  
ཚ་བ། རྟོག་པའི་ཚ་བ་བཅས་དྲུག་གི་  
བཟུས་མིང་ཉི། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཚལས་ཀྱིས་...  
མཇེད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་བྱི་མིང་ཚལ་  
ཉིར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། མ་མྱིན་  
ལྱས་རྟོངས་གཤམ་རྟོངས་རྟོག་འདི་དག་  
ཚ་བ་མེ་དྲུག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཚ་བ་མ་མྱིན་པ། བད་རྟུང་གྲང་  
བས་ཚ་བ་མགོ་མནན་ནས་ཚ་བ་དུས་...  
སུ་མ་མྱིན་པའི་མིང་ཉི། མན་ངག་  
ཡན་ཏན་གྱུད་ལས། དེས་བསྐྱེད་མ་

མིན་ཚ་བ་ཞེས་བྱ་བ། ཚ་བ་བད་  
རྟུང་བསྐྱེད་སྐྱར་བཅས་པ་ཡིས།  
རྟུང་གིས་ཚ་བ་བྱངས་ལ་ཁྲབ་པར་...  
གཏོར། བད་ཀན་ཚ་བའི་མགོ་མནན་  
ཐུར་མེ་ཉིར། ཤིང་རྟོན་མེ་ཐུན་དུ་བ་  
འབྱུང་བ་ལྟར། བསྐྱེད་སྐྱར་མ་བྱེད་  
ནད་ཀྱི་གས་མ་རྟོགས་པས། ཐུ་འཕྲོ་མ་  
ཚད་མ་མྱིན་ཞེས་སུ་བཞེད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཚ་བ་རི་ཐང་མཚམས། དཔེ་དོན་  
ཐུར་ནས་བཤད་པའི་ཚ་བ་ཁྲག་མཁྱིས་...  
ཀྱི་རྟོབས་བད་ཅིང་། བད་རྟུང་གྲང་  
བའི་ནད་མ་ལངས་པའི་མཚམས་ཀྱི་...  
མིང་ཉི། དགེ་སྤྱོད་ནམ་མཁའ་ལེང་  
གས་མཇེད་པའི་མན་ངག་ལྟན་ཐབས་...  
ལྟར་བྱི་ནད་རྟོགས་ངོས་འཇིན་གསལ་...  
བར་རྟོན་བྱེད་ཏུ་བྱས་མཐུན་རྩལ་ཅེད་...  
ལས། རི་ཐང་མཚམས་སམ་ཁུ་འབྱུར་  
མཚམས་ཞེས་པ། དཔེར་ན་དགུན་  
དུས་ཚུ་འབྲགས་ཉི་འོད་ཀྱིས།  
ཁུ་ཡང་སྐར་དེ་གྲང་བས་འབྲགས་པ་...  
ལྟར། ཚད་ཚལ་རྟུང་ཐུས་དུས་སུ་  
བཤིལ་ཐལ་ན། སྐར་ཡང་ཚ་བ་ལྟོག་

བས་དེ་ལྟར་བཟོད། ཅེས་དང་།  
 བཟ་འབྲུག་བས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། ཚ་བ་རི་  
 བང་མཚམས་ནི། ཚ་བ་ཁྱག་མཁྱིས་  
 བད་ཀྱི་རྟོགས་བད་ཅིང་བད་རྒྱུང་...  
 གང་པའི་བད་ཀྱི་མགོ་མ་ལངས་པའི་...  
 མཚམས་ཏེ། མཚན་ཕྱེད་དཔེར་ན།  
 རི་བད་ནས་བང་དུ་མ་སྒྲིབས་པའི་བར་  
 རམ་སྒྲིའི་ཐེམ་པའི་ཕྱིང་དུ་བབས་པའི་  
 ཕྱུ་ཕྱི་ནང་གང་དུ་འཕུར་མིན་མི་...  
 འཕྱེད་པའི་མཚམས་ལྟ་བུ་ལ་ཐེར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཚ་བ་ལ་འདས། ཚ་བའི་བད་གས་  
 པའི་དུས་ལས་འདས་ནས་ཉེན་ཆེ་བར་  
 ལུར་པའི་དོན་ཏེ། དཔལ་ལྷུངས་  
 དཔོན་ཀུམ་བཟླ་འཛིན་འཕྱིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་...  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། ཚ་བ་ལ་འདས་  
 ནི། མཁྱིས་པའམ་ཚ་བ་རང་གི་གནས་  
 ནམ་རྒྱ་ལམ་ལས་བཀྲལ་ཏེ་རྒྱུང་མཁྱིས་  
 གཉིས་ཀྱི་གནས་སམ་རྒྱ་ལམ་ཀུན་...  
 འཕྱོག་པས་ལུས་རྒྱུངས་ཚ་བའི་རྟོགས་  
 ནམ་གྲོགས་སུ་ལུར་པའི་རྟོགས་སུ་...  
 སུ་ལུར་པའི་རྟོགས་སུ་...

དབྱགས་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱ་བ་རེ་ལ་འཕར་...  
 ཅ་གངས་དགུ་འམ་བཅུ་འཕར་བ་ལྷན་  
 བས་བཅོས་དཀར་པའི་ཚ་བའི་བད་ཀྱི་...  
 མིང་རོ། ཞེས་དང་། ཕྱི་མ་འཕྱིན་  
 ལས་རྒྱད་ལས། ཚ་བ་ལ་ལས་འདས་  
 དང་མ་འདས་གཉིས། དཔེར་ན་མེ་  
 ལིང་ཐབ་དུ་བཅུག་པ་འདྲ། མ་ལྷ་  
 རུས་སྒྲིབ་ལྷ་ནས་དེས་མི་བཞོག་ ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཚ་བའི་འགོ་ཕྱིགས། ཚ་བའི་འགོ་  
 གང་བས་མནན་པ་ལ་ཐེར་ཏེ། རྒྱ་ཐེར་  
 ལས། ཚ་བའི་འགོ་གང་བས་མནན་  
 པ་གཙ་ཚད་ལྟ་བུ་ལ་ཚ་བའི་འགོ་...  
 ཕྱིགས་ཞེས་བྱང་ཐེར། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཚ་བའི་ནད། བད་ཀྱི་རོ་པ་ལ་  
 བརྟན་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་རྩྭ་...  
 ཁམས་ཀྱི་ཚ་ཤས་ཡོངས་རྫོགས་རང་གི་  
 ལྷང་ཚད་ལས་ལྷག་ཅིང་འཕེལ་བར་...  
 ལུར་པའི་བད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་  
 ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། དེ་ལ་ཚ་བ་ཞེས་  
 ཕྱི་རོ་པ་ནི། མཁྱིས་པའི་མེ་རྩྭ་  
 བང་ལས་ལྷག་པ་ཡིན། ཅི་ཕྱིར་མཁྱིས་



པ་སྐུམ་བཅས་ནི་ཞིང་ཆ། ཡང་ཞིང་  
 ཅི་གནམ་འཁྱུ་ཞིང་གསེར་བ་ཏྲེ། ཐང་  
 ལ་ལྷག་པའི་ཆ་བའི་དྲགས་སུ་འབྱུང་།  
 ཞེས་དང་། ཆ་བའི་རྒྱ་མཚན་གནོད་  
 ཕྱ་སྒྲིག་པ་ཏྲེ། གནོད་ཕྱ་ལུས་བྱངས་  
 བདུན་དང་དྲི་མ་གསུམ། འདི་དག་  
 ཐལ་བར་སྒྲིག་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་། ཆ་  
 བའི་དྲོད་ཀྱིས་བསྐྱལ་བས་སྒྲིག་འདོར་  
 ཕྱེད། དེ་ཕྱིར་སྒྲིག་ཅེས་ཕྱ་བར་བཤད་  
 པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆ་བའི་དབྱགས་ཅན། མུ་མི་  
 སེར་པའི་གཤ་མིང་ཞིག་ཡིན་པར་དེའུ་  
 དམར་དགེ་བསེས་བསྟན་འཛིན་སྟན་  
 ཚུགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་  
 བྱང་ལས་གསུངས།

ཆ་འབྲུབ། ལུས་ལ་ཆེར་མའི་ལྷག་  
 གིས་བྱབ་པ་ལྟ་བུའི་ན་བྱག་ལྱང་བའི་  
 མཛོན་ཚུལ་ཞིག

ཆ་སྐྱགས། འཁྱུགས་ཆད་སྒྲི་བར་  
 བབས་པའི་མིང་ཏྲེ། མན་ངག་ཡོན་  
 ཏན་རྒྱད་ལས། ཆ་སྐྱགས་དང་པོ་སྒྲི་  
 བ་ཁྱག་གིས་རྒྱས། ལུད་པ་ཕྱིན་དུ་  
 མ་དོལ་དོན་ལ་སྐྱགས། མཆུག་དུ་ཡལ་

ཆེར་རྒྱག་དུ་འབྱུར་བ་མང་། ཞེས་  
 དང་། གོང་སྐྱན་དཀོན་ཅན་བདེ་ལེའ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས། ཆ་  
 སྐྱགས་ཞེས་པ་འཁྱུགས་ཆད་སྒྲིར་བབས་  
 བས། སྒྲི་བ་ཆ་བས་སྐྱགས་ནས་འདུལ་  
 བའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆ་གཞུའ། གཞུའ་ཞེས་བག་ལ་ཉལ་  
 བའམ་མི་མཛོན་པའི་དོན་ཡིན་པས་  
 འདིར་མ་ལ་ཆ་བ་ཁྱགས་ནས་མ་ཁ་  
 ཆེར་བ་མེད་པ་སྟེ་ནས་གཞུམས་ལ་  
 སྒྲངས་པ་ཆེར་འབྱུང་བའི་དོན་ཡིན་  
 ཞེས་བག་འབྱུམ་པས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀའ་འབྱེལ་ལས་  
 གསུངས།

ཆ་རྒྱམ། ཐོ་བའི་ནང་དུ་ཆ་འབྲུབ་  
 ཕྱས་ནས་བྱག་མི་བཟོད་པ་འབྱུང་བའི་  
 ཐོ་ཁྱག་གི་མིང་གི་རྒྱམ་གྲངས་སྟེག་ཡིན་  
 ཞེས་དར་མ་སྐྱན་རམས་པས་གསུངས།

ཆ་ལ་དཀར་པོ། ཕྱེད་ལས་དང་  
 མདོག་ལ་བཞུས་ནས་བདྲགས་པའི་ཆ་  
 ལའི་མིང་ཏྲེ། དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་  
 ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་

འགྲེལ་ལས། ཆ་ལ་དཀར་པོ་ནི།  
 ཟངས་རག་སྟགས་ཡན་ཅན་མཐུད་པའི་  
 ཆེ་དེས་འབྱར་བ་བྱེད་ནུས་པས་ན་ཆ་...  
 ལ་ཞེས་དང་། དཀར་པོ་ནི་མདོག་  
 དཀར་པོ་སྟེ་ལྟར་དངས་པ་ནི་ཆ་...  
 ལའི་མཆོག་ཡིན་པས་དེ་དོན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆངས་པའི་སྐད་པ། སྤྱི་པོ་ཆངས་  
 པའི་བྱ་གཞི་གནས་སུ་སྐད་པས་གོས་...  
 བཅོམ་པ་ལྟར་སྤྱི་སྐབས་ནས་ཤ་རུས་...  
 སྐད་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་སུ་ཡན་ཅན་...  
 འགྲེལ་བའི་རྩའི་མིང་ལྟེ། བོད་མཁས་  
 པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་ཀུལ་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་ལུས་ཐིག་སྐྱ་བ་ནོར་བུའི་...  
 མེ་ལོང་ལས། ཆངས་པའི་སྐད་པ་ཤ་  
 རུས་སྐད་པ་ཡི། ཅ་གསུམ་འདུས་ཏེ་  
 སྤྱི་པའི་གཙུག་ན་གནས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟ་བུའོ།

ཆངས་པའི་བྱ་ག སྤྱི་པོ་གཏམ་  
 རྒྱུད་དང་སྐར་ནས་བཏགས་པའི་སྤྱི་...  
 པའི་སྐྱ་འབྲིལ་ཐད་ཀྱི་མགོའི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་སྐངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་...  
 འབྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་

རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཆངས་  
 པའི་བྱ་ག་ནི་དང་པོར་མ་རྩེ་མའི་མིང་...  
 ལྟེ། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་རིག་བྱེད་ཀྱི་  
 གཏམ་རྒྱུད་དུ་ལྟ་མི་ཀུན་གྱི་སྤྱི་རྣམ་དུ་  
 སྤྱི་རྒྱའི་བདག་པོ་ཆངས་པ་བྱང་བར་...  
 བཤད་ཅིང་དེའི་གནས་ཀྱང་རི་རབ་ཀྱི་...  
 རྩེ་མ་སུམ་རྩེན་ལ་གནས་པས་དེ་དང་...  
 དཔེ་སྐར་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཇ་པོ་  
 ནི་ལུས་ཀྱི་རྩེ་མ་སྤྱི་པའི་སྐྱ་འབྲིལ་ཡོད་  
 ས་དེ་ལ་ཟེར་བས་གནས་དེར་བྱ་ག་...  
 དངོས་མ་མཆིས་ཀྱང་སྤྱི་གཏམ་འཆ་བའི་བྱ་  
 པ་བྱེད་མཁན་གྱི་རྒྱུད་རྒྱ་བའི་ལམ་...  
 མམ་བྱ་ག་ལྟར་སྟོན་དུ་གནད་ཆེ་བ་...  
 ཡིན་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཆན་པ་རྣམ་གསུམ། བསལ་གྱིས་  
 འདོད་དགོས་པ་རྣམས་ཆན་དམ་མཐིས་...  
 ཆན། ལུས་བཟུད་ཀྱིས་འདོད་དགོས་པ་  
 སྐྱངས་ཆན། ཅིས་ཀྱང་འཆི་བ་བྱངས་  
 བད་ཆ་བ་དང་གསུམ་མི།

ཆན་དམར། སྤྱི་པོ་དམར་པའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གསུམ་སྟེ། དེའི་དམར་  
 དགེ་བསྟེན་བཟུན་འཛིན་བཟུན་ཆོགས་...









ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་པོ་.....  
འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ཆི་གྲུ འབྲས་བུའི་སྤྱང་པོའི་བརྒྱུད་  
པ་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་.....  
གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་  
དོན་གསལ་ལས། ཆི་གྲུ་ཞེས་པ་བརྒྱུད་  
རྒྱུ་ལྟེ། འབྲས་བུའི་སྤྱང་པོའི་མིང་  
ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆི་བ། ཤིང་གི་སྐབས་སུ་ཐང་ཆུ་དང་།  
མུ་ཡི་སྐབས་སུ་པགས་པའི་སྤྱང་གི་ཆི་  
འབྲར་བག་ཅན་དང་གཉིས་ཀའི་མིང་...  
ལྟེ། སྤྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་  
པའི་བྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལག་ལེན་...  
གསལ་བྱེད་ལས། ཆི་བ་ནི་ཐང་ཆུ་  
འཇ་པགས་པའི་སྤྱང་གི་ཆི་འབྲར་བག་  
ཅན་དང་གཉིས་ཀ་ལ་བྱའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆིགས་པ། ལུས་ཀྱི་རུས་པ་ལན་ཅུན་  
འབྲེལ་བའི་བར་མཆམས་གྱི་མིང་ལྟེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་  
སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་.....

གསལ་ལས། ལུས་ཀྱི་ཆིགས་དང་ནམ་  
མཁའི་ཆིགས། སྤྱག་ཆིགས་ནམས་ནི་  
མཆམས་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཆིགས་པའི་མཁར། བྱེད་ལས་ལ་  
བསྟན་ནས་བདགས་པའི་སྤྱལ་པའི་.....  
ཆིགས་རུས་འབྲར་པ་ནམས་གྱི་སྤྱི་མིང་...  
ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱིས་བསྟན་  
འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་བྱས་གྱི་མཛད་...  
པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་པོ་འབྲེལ་ལས།  
ཆིགས་པའི་མཁར་ནི། སྤྱལ་ཆིགས་ཀྱི་  
རུས་པ་དབྱིབས་འཕང་ལ་ལྟ་བུ་བཅེར་  
མར་གནས་པ་ནམས་གྱི་སྤྱི་མིང་ལྟེ།  
དེ་ལ་ཅིའི་བྱིར་ཆིགས་པའི་མཁར་ཞེས་...  
བཟོད་དམ་སྟམ་ན། ཆིགས་པ་དེ་དག་  
གི་ནང་དུ་སྤྱག་ཅ་དཀར་པོ་རྒྱལ་པོ་...  
ལྟ་བུ་དེ་གནས་སའི་མཁར་ལྟ་བུ་བྱེད་...  
པས་ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་.....  
ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆིགས་པའི་མཁར་མཆམས།  
སྤྱལ་ཆིགས་ཀྱི་བར་ན་གནས་པའི་རུས་...  
པ་ལེབ་མ་དབྱིབས་དོང་ཅེ་ལྟ་བུ་ནམས་  
གྱི་མིང་ལྟེ། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ལུས་དབྱེ་

མྱ་སྐགས་བྱེད་སྐབས་མཉེན་པའི་ཆ་ལྟ་  
ནམས་བྱེད་པར་བཤད་དོ།

ཆིགས་པའི་བྱ་འདབ། དེའི་བས་  
འདྲ་བ་ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པའི་ལྟ་  
སྐལ་ཆིགས་གཡས་གཡོན་ནས་ཕྱར་གྱུས་  
པའི་རུས་པ་ཕྱ་མ་ནམས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱི་བཟླས་འཛིན་  
འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
ཁྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཆིགས་  
པའི་བྱ་འདབ་ནི། སྐལ་ཆིགས་ཀྱི་རུས་  
པ་གཡས་གཡོན་ལས་ཕྱར་གྱུས་པའི་  
རུས་པ་ཕྱ་མ་དེའི་བས་བྱའི་འདབ་  
གསོག་དང་འདྲ་བ་ནམས་སོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆིགས་ཕྱན་ཉིས་བརྒྱ་དང་རྩ་  
བརྒྱ། ལུས་འདི་ལ་རུས་པ་ཡན་ཚུན་  
བར་མཚམས་འབྲེལ་བའི་ཆིགས་ཕྱན་  
བྱའི་ནམ་གྲངས་འདྲེན་ན་ཉིས་བརྒྱ་དང་  
བརྒྱ་མཆིས་པས་དེ་དག་གྲངས་འདྲེན་  
ཚུལ་ཐད་བྱང་ཟུར་གཉིས་བཞེད་པ་མི་  
འདྲ་བ་ཆེར་མ་མཆིས་པས་འདིར་མི་  
དབང་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་  
བཤད་ཁྱད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་པེ་ཟླན་ནས་

དངས་ཉེ་འགྲོད་པ་ལས། དེ་ཉིད་ལས་  
རི་སྐད་དུ། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཆིགས་  
ཕྱན་བྱ་ནི། ལག་པར་སར་མ་ཕྱ་ལ་  
གསུམ་རེ་དང་། བྱ་མ་མཐིག་མ་  
གཉིས་ཀྱི་ཆིགས་ཆེན་ལྷགས་ཆིགས་རྒྱང་  
རེ་བཅས་སྤྲོད་པའི། དེ་བཞིན་རྒྱང་པའི་  
སར་མ་ནམས་ལ་གསུམ་རེ། ལུས་ལྟར་  
གཉིས་ལ་ཆིགས་ཕྱན་རེ་བཅས་སྤྲོད་  
ཉེ་ཡན་ལག་བཟླམས་པས་རེ་བརྒྱད།  
ལུས་ལ་ཉི་མ་མ་ཉེར་དུག སྐལ་ཆིགས་  
ལ་ཉེར་བརྒྱད། ཕྱག་པ་དང་མཛིང་པ་  
ལ་གཉིས་གཉིས་ཉེ་བཞི། ལྷག་རུས་ལ་  
གཅིག་ཉེ་དགུ། མགོ་ལ་འབྲམ་པ་  
ལ་ཡས་མས་གཉིས་རེ་བཞི། སྤ་ཅ་བར་  
སྤ་གཉིས། མིག་རུས་ལ་བཞི། མཐུར་  
ཆོས་ལ་རེ་དང་མིག་སྐབས་ལ་གཅིག་  
ན་བ་ནས་མིག་གི་བར་རུས་པ་ཉི་ལྔ་  
ཡོད་པར་ཆིགས་ལྷགས་པ་འགྲོ་དགོས་  
པས་བཞི་བརྒྱ་ལྟེ། མགོ་ཆིགས་བྱ་  
གསུམ་འགྲིག བཟླལ་བས་ཉིས་བརྒྱ་  
དང་ནི་ཅ་བརྒྱ་ཡོད་པའོ། ལྷ་བརྒྱ་ནི་  
ཡི་གེ་ཉམས་པ་ལྟེ། ཡན་ལག་བརྒྱད་  
པར། ཆིགས་ནི་ཉིས་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱར་



འདྲོད། ཅེས་པ་དང་འབྲེལ་པ་སྟགས་  
མཐུན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུར།  
ཆོགས་མ། ལྷགས་མའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག

ཆོགས་སྤྱལ། ཡན་ལག་སྟགས་ཆོགས་  
གཉིས་པར་གྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་་་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།  
ཆོགས་མཆམས་ཆོགས་སྤྱལ་ཆོགས་ཁ་་་  
རྣམས། ཆོགས་གཉིས་པར་གྱི་མིང་  
ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆོལ་གནད་བརྒྱད། སྐབས་འདིའི་  
ཆོལ་གནད་ཅེས་ཆེན་ཕུའི་གནད་ལ་་་་  
འཇུག་ལྟེ། དཔལ་ལྷན་བྱང་པའི་  
བཤད་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་བདུད་ཅིའི་ཆ་་  
ཀྱན་ལས། ཆེན་ཕུ་ནི་ཆོལ་གྱི་ལྷགས་  
མའོ། ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྱངས་  
དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་་་  
རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀྱང་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། ཆོལ་གནད་ཅེས་  
ཆེན་ཕུའི་གནད་ལ་འཇུག་ལྟེ། དེའི་ཀྱ་  
མཆན་ནི་ཆེན་ཕུ་རྣམས་ཆོལ་ཕུ་ནས་་་

བྱང་བས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
གྱི་ཆོལ་གནད་དེ་དག་ངོས་འཛིན་ཅད་་  
སྟན་ཕྱན་མཁས་པའི་བཞེད་པ་མི་འདྲ་་  
བ་མཆིས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་པོད་མཁས་  
པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་ཀུལ་གྱི་་་་་  
བཞེད་པ་ལྟར་བཀོད་པར་བྱ་ལྟེ། ཆེན་  
ཕུའི་གནད་ནི་ལྷགས་རའི་ཆོགས་་་་་་  
མཆམས་ནས། ལྷག་གོང་སར་བཞི་  
ཆེན་ཕུ་མགོ་སྟན་གཉིས། བྱི་ཁྱིམ་ལྟ་  
ནས་བྱུན་དུ་སར་ལུ་ན། དཔྱང་པའི་  
ཆེན་ཕུ་སྤྱག་པོ་ཞེས་ཕུ་གཉིས། ཕུས་  
མའི་ཕྱི་བྱར་ཆོགས་ཀྱི་མཆམས་ན་ཡར།  
མཐོ་གང་བཅལ་བར་ཆེན་ཕུ་དཀར་པོ་  
གཉིས། དེ་ནས་སར་གསུམ་སྤྱལ་མགོ་  
གདེངས་པ་གཉིས། ལྷ་མ་གཉིས་ནི་  
བྱང་ཁོག་ཕྱི་མ་དུག ཡན་ལག་ལ་  
གནས་ཆོལ་གནད་བརྒྱད་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆོལ་བྱབས་དཀར་ནག གཞང་  
དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་་་་་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། གོང་སྟན་དཀོན་ཚུག་  
བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་  
ལས། ཆོལ་བྱབས་དཀར་ནག་གཞང་

གི་མིང་ཡིན་ཀྱང་། མཁལ་ཆེལ་སྤྱང་  
ཤུན་ཡིན་ཞེས་ན་པ་མཐོང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

ཚུར། ཚུར་དཀར་ནག་སྔན་སེར་རིགས་  
བཞིའི་སྤྱི་མིང་རྟེ། གཞན་དུ་མ་སྔན་  
འཇུག་སྤྱར་ནས་མཚུར་ཞེས་འབྲི་བའང་  
མཆིས་པས་གདམ་ངོ།

ཚུལ་བྱེད་པ། ནད་གང་ཡིན་གྱི་བྱེ་  
བྲག་གི་རྟགས་གསལ་པོར་རྟགས་པའི་  
དོན།

ཆེ་རྒྱང་གི་སྤྱད་ལམ། འཇིག་རྟེན་  
མི་ཆོས་དང་། དམ་པ་ལྟ་ཆོས་གཉིས་  
མ་ཡིན་པར་ཆེ་རྒྱང་པ་རིང་དུ་བསྐང་  
བའི་ཐབས་ཀྱི་སྤྱད་ལམ་ཞིག་གོ།

ཆེ་གཅིག་ལུས་གཉིས། ལྷུང་མའི་  
གབ་མིང་རྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟུན་འཇིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་ལྟ་  
འབྲེལ་ལས། ཆེ་གཅིག་ལུས་གཉིས་  
ཞེས་ཁོག་སྤྱད་སྤལ་གཟུགས་ལྟར་དང་།  
ཁོག་སྤྱད་ཉ་གཟུགས་ལྟར་གྱུར་པའི་  
ལྷུང་མ་ལ་འདྲ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་  
ནས་བཏགས་པའི་གབ་མིང་ངོ་། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆེ་ཡི་རྩ་གསུམ། ཆེ་འམ་སྤྱག་ལ་  
རྩའི་མིང་དུ་བཏགས་པའི་མགོ་ལུས་  
ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པའི་རྩ་དང་། སྤྱ་དང་  
འདྲ་བ་འབྲམས་པའི་རྩ། དབྱགས་དང་  
ཐྱེབས་ནས་འཁྲོགས་པའི་རྩ་བཅས་  
གསུམ་གྱི་མིང་རྟེ། དེ་དག་གི་རྣམ་  
བཞག་རྒྱད་ཐེ་རྣམས་དང་སྒྲི་བཟུན་ན་  
ཁམས་ཡི་གེའི་རྣམ་པ་ཅན་ལུས་ཀྱི་  
གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་འཕྲ་ནས་  
མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་པར་  
གནས་པའི་སྤྱ་གནས་དང་། མཁྱིག་  
མའི་མར་བྱར་རྩ་རྒྱས་ཀྱི་གསེབ་ན་  
གནས་པའི་སྤྱ་རྩ་འབྲམས་པ། ལྷ་  
སྒྲི་ནས་སེར་བཅུ་དྲུག་ཕྱིར་རྒྱ་ཞིང་དེ་  
ནས་ནང་དུ་འཇུག་པའི་དབྱགས་བཅས་  
གསུམ་ལ་ངོས་འཇིན་དགོས་པ་ཞིག་  
དང་། གསེ་དབྱད་རང་ལུགས་དང་སྒྲི་  
བཟུན་ན་མགོ་ལུས་ཀྱན་དུ་ཁྱབ་པར་  
གནས་པའི་སྤྱག་རྩ་དཀར་ནག་སྤྱང་པ་  
དང་བཅས་པ་དང་། མཁྱིག་མའི་མར་  
བྱར་ན་གནས་པའི་སྤྱ་རྩ་འབྲམས་པ།  
དབྱགས་དང་འཁྲོགས་ཏེ་རྒྱ་བའི་མཁྱིག་



མའི་ཡར་བྱར་གྱི་བལྟ་ཅ་བཅས་གསུམ་  
ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ཞིག་གཉིས་་་་  
མཆིས་ཤིང་ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་ན་་  
སྡེ་སྤྲོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་་་  
པའི་བཤད་རྒྱུ་གྱི་འབྲེལ་པ་ལྟེ་རྒྱར་་  
སྡེ་པའི་ནང་དུ་གཟིགས་ཤིག

ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད། ཅེ་དང་སྟག་དང་་  
འཆོ་བ་རྣམས་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཡིན་པས་དེའི་བྱ་བ་རྣམས་ཤེས་་  
ཤིང་རིག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་དེ་ལ་ཆེ་  
ཡི་རིག་བྱེད་ཅེས་ཟེར་རྟེ། འབྲུག་པ་  
པདྨ་དཀར་པོས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་  
བཤད་པ་གཞན་ལ་ཡན་པའི་གཏེར་་་་  
ལས། ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད་ནི་ཅེ་དང་།  
སྟག་དང་། འཆོ་བ་རྣམས་དོན་གཅིག་  
ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་པ། འདོད་པ་  
དང་། གཟུགས་གྱི་ཁམས་ན་རྟོད་དང་།  
རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྟོན་གཉིས་ཀར་་་་  
བྱེད་པ། གཟུགས་མེད་ན་རྣམ་པར་  
ཤེས་པ་ཁོ་ནའི་རྟོན་བྱེད་པ། དེ་རིག་  
པར་བྱེད་པས་ན་ཆེ་ཡི་རིག་བྱེད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆེར་སྟན། མདོག་དབྱིབས་ལ་བལྟས་

ནས་བཏགས་པའི་ཨ་ཕྱག་ཆེར་སྟན་གྱི་  
མིང་སྟེ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། ཨ་  
ཕྱག་ཆེར་སྟན་སྟེ་ཡི་རིགས། ལ་མ་  
སྟང་པོ་ཆེར་མ་ཅན། མེ་རྟོག་སྟན་པོ་  
ར་ནི་ཁ། རང་གི་རྒྱས་པས་རྒྱས་ཆད་  
སེལ། མགོ་ཆག་མ་ཡི་དར་ལ་ཀན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆེར་སྟོག ལུས་ལ་ཆེར་མ་བྱག་པའི་  
གནས་སུ་གཉན་ནད་ཞུགས་ནས་སྟོག་པ་  
ལྟ་བུ་འབྲལ་དུ་སྦྲངས་ཤིང་བྱག་རྒྱ་་་་  
བྱག་པོ་འབྲུང་བའི་ནད་གྱི་མིང་སྟེ།  
རྡོ་བུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྡོ་ས་་་  
མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་  
ལས། སྟེ་པོའི་གཙུག་ནས་རྒྱང་མཐེལ་  
བར། ཆེར་མའི་སྟེན་ལས་སྦྲངས་ཤིང་  
གཟེར། བཟོད་སྟགས་མེད་པར་ན་བ་  
ལ། ཆེར་སྟོག་ཅེས་བྱར་མིང་དུ་  
བཏགས། ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་  
དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་་་  
གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཆེར་  
མ་བྱག་པའི་གནས་དག་དུ། སྟོག་པ་  
ལྟར་སྦྲངས་ཆེར་སྟོག་གོ ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རོ།

ཆོ་བྱ་མེ་མ་འབྲུག་པ། རྒྱ་ཁྱོད་མེ་  
ལ་བསྐྱེད་པ་ཕྱིར་ཐོག་པའི་ནང་དུ་་་་  
ཆོ་ག་གི་འཕགས་པ་དང་། རྒྱ་ཕྱོད་  
བྱ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྒྲུག་པའི་ཁྲ་བ་ལ་་་  
ཟེར་ཞེས་གོང་སྒྲན་པས་མཛད་པའི་་་་་  
པོད་དམར་ལས་གསུངས།

ཆོན་ཀན་ཆག རྒྱ་ནག་གི་སྐད་དུ།  
ཆུ་ཀན་ཞེ། དེ་བྱུར་ཆག་པ་ཞེ།  
པོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན། གས་བྱེད་  
སྒྲན་པའི་མཛུབ་མ་སྐྱེད་སྐྱེད་པའི་་་་  
མིང་དུ་བཞེད་པར་ཞེག་དང་། གས་  
ལུ་ནད་པའི་མཐོག་མའི་གཉེར་མ་དང་  
པོ་ནས་རིམ་བཞིན་བཟུ་གནས་ཀྱི་མིང་  
དུ་བཞེད་པར་ཞེག་དང་གཉིས་མཆིས་་་  
ཏེ། ལྷེ་ལྷེ་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་  
མཛད་པའི་ཕྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་་་  
སྒྲན་ལས། རྒྱ་བཟུ་པའི་གནས་ངེས་པ་  
ཅན་ནི་ལག་པའི་མཐོག་མའི་གཉེར་མ་  
དང་པོ་ཞེ། གོང་མ་དེ་ནས་རྒྱ་བཟུ་  
ལུ་རང་གི་ཆོན་གང་མར་ལ་བཅུ་་་་  
པའི་རུས་པ་འབྱུར་པའི་ཟད་མཆམས་་་  
ཀྱི་ལྷེབས་དེར་སྒྲན་པའི་མཛུབ་མ་ལ་་་

ཆོན། གུང་མ་ལ་ཀན། ལྷན་ལག་ལ་  
ཆག་ཅེས་རྒྱ་ནག་གི་བརྟན་གྲགས་པ་་་་  
གསུམ་མ་འདུས་ཏེ་ཡངས་དག་པ་དང་་་  
དྲགས་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་མ་འབྲེལ་་་  
ཅམ་སྒྲམས་པར་བཞག་ཏེ་བཟུ་བའོ།  
ཞེས་དང་། དཔལ་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཀྱམ་  
བཟུན་པའི་ཏིན་བྱེད་གཙུག་ལག་ཆོས་་་  
ཀྱི་སྐྱེད་བས་མཛད་པའི་རྒྱ་ནག་ལྷགས་  
ཀྱི་གསར་འབྱུར་རྒྱ་ཡི་བརྟན་ཐབས་་་་  
ལས། བཟུ་གནས་མཐོག་མའི་གཉེར་  
མ་ནས། རུས་པ་འབྱུར་པའི་ལྷེབས་  
སྐྱེ། སྒྲན་པའི་ལག་སར་རྒྱ་བའི་  
ཆོགས། ནད་པའི་མཐོག་མའི་རྒྱབ་  
ཕྱགས་ཀྱི། དབུས་སྐྱེ་བོད་ནས་  
འཆམས་པར་བཟུ། ཞེས་དང་།  
ནད་པའི་ལག་པའི་མཐོག་མའི་གཉེར་་་  
མ་དང་པོའི་མཆམས་ནས་སྒྲན་པའི་་་་  
མཛུབ་མ་དང་། གུང་མ། ལྷན་ལག་  
གསུམ་གཤེབས་ནས་སྐྱུར་ཞིང་མཐོ་་་་  
པོང་མཐོག་མའི་རྒྱབ་དུ་སྐྱུར་དགོས་ཏེ།  
རི་སྐད་དུ། རུས་འབྱུར་ཡར་བྱུར་མཐོ་  
པོས་ཏེ། མར་བྱུར་རུས་འབྱུར་མཛུབ་  
མས་མནན། ཞེས་དང་། ཆོན་ཀན་



ཆག་གསུམ་པ་ནི་བཟུ་གནས་དེ་ཡི་.....  
 མིང་གྱ་ནག་གི་སྐད་ཡིན་གྱི་མཚུབ་མོ་  
 སྐགས་གྱི་མིང་ནི་མ་ཡིན། ཞེས་དང་།  
 ཡར་བྱར་དོན་ལྡན་དང་། མར་བྱར་  
 རྒྱད་དྲུག་གི་ཆ་བྱེད་པ་སྐགས་ནི་དེང་...  
 སང་གུའི་སྐད་གཞུང་ནམས་ལས་སྐབས་  
 འདི་མ་བཤད་མེད་གསང་བ་མན་ངག་  
 གི་ལྷགས་སུ་འདོད་པས་སྐད་པའི་ཀྱལ་  
 པོ་དང་དབྱེར་མེད་པའི་གཞུ་ཐོག་པར་  
 དང་སྤང་ནམས་གྱིས་གདམས་པར་ངེས་  
 ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས།  
 རྒྱ་འབྲེལ་མང་ཆེ་བ་ནམས་མི་དབང་...  
 སངས་ཀྱས་ཀྱི་མཆོའི་དགོངས་བཞེད་...  
 ལྟར་ཡིན་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་...  
 ལས་རབ་ཀྱས་དང་། ཀམ་ངེས་ལེན་  
 བཟུན་འཛིན། མི་ལམ་ནམ་ཀྱལ་གྱི་  
 མཆོ་སྐགས་སི་དུ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་  
 བཞེད་ལྟར་གནས་པས་སྐད་དཔྱད་ལྟན་  
 གཞུར་གནས་ནམས་གྱིས་དཔྱད་པར་...  
 འཆལ།

ཆོན་གང་། མཐེ་པོང་གི་ཆེ་མའི་ཆོན་  
 དང་པོ་ནས་མེན་མའི་དྲུག་པ་ཡོད་མེད་

བར་གྱི་ཆ་དེའི་གང་གི་མིང་ལྟེ། མི་  
 ལམ་ནམ་ཀྱལ་གྱི་མཆོས་མཛད་པའི་...  
 བྱང་ཁོག་ཡལ་ཐིག་ལས། མཐེ་པོང་ཆེ་  
 མའི་ཆོགས་མཆམས་དང་པོ་ནས། མེན་  
 དྲུག་དཀར་ནག་བར་ལ་ཆོན་གང་བྱེར།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆོན་མོ་ལྟ། གཤམ་ནག་གི་མིང་གི་  
 ནམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཆོན་མོ་  
 ལྟ་དང་གཤམ་ཆེ་ནི། གཤམ་ནག་མིང་  
 གི་ནམ་གྲངས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་ཞུ་ཉེ་དཀར་  
 པའི་མིང་ལ་འཇུག་པའང་མཆིས་པས་...  
 སྐབས་ཐོབ་བྱ་དགོས་ས།

ཆོམས་ལྟེ། ནས་དཀར་མེས་མི་ཆོག་  
 པའི་ཆེད་དུ་ཆུ་ལ་སྤངས་ནས་སྐད་ཐག་  
 ཆེད་པར་བཅོས་པའི་ལྟེ་མ་དེ་ལ་སྐམ་...  
 ཆམ་བེར་བས་དེ་ཡིན་ཞེས་སྐག་པོ་...  
 ལྱང་རིགས་བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་  
 མན་ངག་ལྟན་ཐབས་གྱི་དཀར་གནས་...  
 བཀོལ་བ་ནམ་ཀྱལ་གསེར་མདོག་གི་...

ཕྱིང་པ་ལས་གསུངས།

ཆོས། རྒྱ་ཁྱིམ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 རྟོག་ཏེ། རྟེན་མཛད་སྤྱོད་ཀྱི་མཆོས་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུ་གྱི་འབྲེལ་པ་  
 སྤྱི་རྒྱུ་ཕྱི་པ་ལས། ཆོས་ཏེ་རྒྱ་  
 ཁྱིམ་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་ཡང་མིང་ཅམ་ལ་ཞེན་  
 རས་པ་ཅོད་དང་ཡན་ཚུན་ནོར་དོགས་  
 མཆིས་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
 བཟུན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བཟུས་ལས།  
 ཆོས་ཞེས་རྒྱ་ཁྱིམ་ནོར་རས་ལུལ་སྐད་  
 བཟུན། ལ་ཆོས་པ་ཅོད་ལ་བྱེད་པའི་  
 སྐད་པ་མཐོང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཆོས་ཁྱུ། ཆོས་ནི་རྒྱ་ཁྱིམ་གྱི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཡིན་པས་དེའི་ཁྱུ་བ་ཏེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བཟུན་འཇིན་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ཆོས་དང་སྐགས་དང་ཕ་  
 ཆོས་དང་། རྩལ་འཇུག་རིལ་མ་སྟོན་  
 པའི་ཁྱུ་ལྟ་མཁོའི་ཆ་མཆན་རྒྱ་ཁྱིམ་

མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མུ་ཁྱུལ། རྒྱ་ཁྱིམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་  
 རྟོག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
 བཟུན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། རྒྱ་ཁྱིམ་  
 སྤྱི་རྒྱུ་དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
 བཟུན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་རྣམས་། རྒྱ་ཁྱིམ་གྱི་  
 རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

མུ་སྐུ་ལྟ། རྒྱ་ཁྱུ་དང་། རྒྱམ་ཁྱུ། ཁྱུ་  
 རྒྱུ་ཁྱུ། རྒྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ། ཅེས་ཁྱུ་ཁྱུ་  
 བཅས་ལུའི་བཟུས་མིང་ཏེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བསེས་བཟུན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ཕྱི་མཛད་སྤྱོད་ཕྱི་  
 བཟུས་དོན་གསལ་བཀྲོལ་ལས། རྒྱ་ཁྱུ་  
 རྒྱམ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་  
 བཟུན། དེ་ལྟར་ལྟུང་ཅེས་ཁྱུ་  
 ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་  
 བཟུན་པ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མུ་གསུམ། ཟེ་ཁྱུ་དང་། བུལ་ཏྱིག་  
 བུང་ཁྱུ་བཅས་གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་ཏེ།  
 ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་



མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས། གཞན་  
ཡང་ཁྱ་ཁྱར་སྐབས་ཀྱི་ཚུ་གསུམ་ཞེས།  
ལན་ཚུ་ཐེར་གཏོགས་ཟེ་ཚུ་བུལ་.....  
ཏོག་དང་། བྱང་ཚུ་གསུམ་ལ་ཟེར་  
བས་ཀྱི་ཚུ་སྟགས། ཚུ་ཁྱ་གསུམ་གྱི་  
མིང་དང་མ་འབྲུལ་ཞིག ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མཚང་ར། དེའི་བས་ལ་བཞུགས་ནས་  
བཏགས་པའི་དེའི་ཚུས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
དཔལ་ལྷན་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་  
འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མཚང་  
ར་ནི། ལུས་ཀྱི་མཚང་ལྟར་ལྷས་དགོས་  
པ་བཤང་གཅི་འབྲིན་པའི་ལམ་གཉིས་...  
ཡིན་པས་དེའི་གཡས་གཡོན་ནས་ར་.....  
ལྟར་བྱེད་དུ་བྱས་པའི་དེའི་ཚུས་ གཉིས་  
ཀྱི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
དང་། གཞན་དུ་ཆང་ར་ཞེས་ཀྱང་  
མཆིས་པས་དོན་གཅིག་པར་མཛད།

མཚན་ཉིད། མཚན་མ་ཞེས་ཏགས་  
དང་། ཉིད་ཅེས་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལྟོན་  
བྱེད་ཀྱི་སྟེ། ལྷའི་བཟུན་བཅོས་  
གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོའི་ཅུ་བ་ལས།

མཚན་མ་ནི་མཚན་པར་རྒྱས་པ་ལྟེ་པོ་  
དབང་གིས་པོ་མཚན་པར་རྒྱས་པ་ལྟ་...  
བུའོ། ཞེས་དང་། མདོ་ལས།  
དུ་བ་ལས་ནི་མེར་ཤེས་དང་། ལུ་ལྷར་  
ལས་ནི་ལུ་ཤེས་བཞིན། བྱང་ལྷབ་  
སེམས་དཔའ་སྟོན་ལྟོན་གྱི། རིགས་ནི་  
མཚན་མ་དག་ལས་ཤེས། ཞེས་དང་།  
འབྲུག་པ་པདྨ་དཀར་པོས། མཚན་  
ཉིད་ཀྱི་ཉིད་ནི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཅེས་དཛས་  
པའི་གནས་ལྷགས་ལྟོན་པའི་དོན་ཡིན་...  
པས་འདིར་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྟེ་བཟུས་པ་ཡིན་  
ནི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།

མཚན་བར་རྟོགས། བཤང་ལམ་དང་།  
མཚན་མའི་བར་ལྟོན་སྟེས་ཀྱི་མར་...  
གྱུར་ནས་པགས་པ་རྟོག་ཞིང་ རྟག་ཁྱེད་  
འཛག་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། སྟོབ་  
དཔོན་དཔའ་པོས་མཛད་པའི་རྒྱུད་པོ་  
བཟུས་པ་ལས། རྒྱུ་ཀྱི་ཕྱི་འམ་ནང་  
དུ་ནི། མ་ནི་སྟོར་ཆད་གཉིས་ཅམ་  
ཞིག སྟེ་ཁྱེད་གཞོན་པར་གྱུར་ལས་  
བྱང་། ལུ་སྟེ་གཅིན་གྱི་གནས་ཉེ་བར།  
འབྲུང་བས་འཛག་པའི་རང་བཞིན་ཅན།  
དེ་ནི་མཚན་བར་རྟོགས་ཞེས་བཤད།





ཨ་མུན་ཇི་བ་མཚན་གི འདྲ་བ་ཨ་མུན་  
 དག་སྐུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་མཚན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། དེ་དག་གི་དོན་  
 རྒྱུ་པ་ནི། ལྷ་པོ་འཁོར་བ་དུ། ལྷ་མ་  
 རྣམས་ཀྱི་སྤྱུལ་བ་དང་བསུ་བ་ལ་སྐྱེས་  
 པས་ཕྱག་དང་ཞབས་འཁོར་ལོས་.....  
 མཚན་དང་ལྷན་པ་ཉིད་དང་། ལྷ་མ་  
 པ་ཡང་དག་པར་སྐྱངས་པ་བརྟེན་པ་.....  
 ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུ་སྤྱུལ་བ་ཞིན་དུ་ཞབས་....  
 རྟེན་དུ་གནས་པ་ཉིད་དང་། བསུ་  
 བའི་དངོས་པོ་བཞི་བརྟེན་པས་ཕྱག་....  
 དང་ཞབས་ཀྱི་སྐར་མ་ངང་པའི་རྒྱལ་...  
 པོ་ལྷ་པོར་དུ་བལ་འབྲེལ་བ་ཉིད་དང་།  
 བཟའ་བ་དང་བཅའ་བ་ལ་སྐྱེས་པ་གྲ་  
 རྣམ་པ་བྱིན་པས་ཕྱག་དང་ཞབས་.....  
 འཇམ་ཞིང་གཞོན་ཤ་ཆགས་པ་ཉིད་...  
 དང་། བལྱག་པ་ལ་སྐྱེས་པ་རྟེན་  
 དུ་གྲ་རྣམ་པ་བྱིན་པས་ཕྱག་དང་ཞབས་  
 དང་ཕྱག་པ་དང་ལྷ་ག་པའི་ཕྱགས་ མཚན་  
 བའི་ བདུན་ མཚན་ བ་ ཉིད་ དང་ །  
 གསལ་པར་བྱ་བ་ལས་ཐར་བར་བྱས་...  
 པས་སྐར་མ་རིང་བ་ཉིད་དང་།  
 འཚོ་བ་ལ་ལན་གདགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་..

རྟེན་པ་ཡངས་པ་ཉིད་དང་། ལྷ་ག་  
 གཙོད་པ་སྐྱངས་པས་སྤྱི་ཆེ་ཞིང་དང་བ་  
 ཉིད་དང་། དག་པའི་ཆོས་ཡང་མ་  
 དག་པར་སྐྱངས་པས་ཞབས་འབྱར་མི་...  
 མཚན་པ་ཉིད་དང་། དག་པ་ཡང་  
 དག་པར་སྐྱངས་པ་སྤྱུལ་བས་སྤྱི་ལྷ་...  
 བྱིན་དུ་ཕྱགས་པ་ཉིད་དང་། རྟེན་  
 པ་དང་བཅོ་ལ་སྐྱེས་པ་གསུམ་པར་བྱས་  
 ཉི་བྱིན་པས་བྱིན་པ་རི་དགས་ཞེ་ན་ཡི་  
 ལྷ་པོ་དང་། རྣམ་པ་དོག་པ་སྤྱིང་བ་  
 པའི་སྤྱི་བོ་བྱིན་པ་སྐྱངས་པས་ཕྱག་....  
 རིང་ཞིང་མཚན་པ་ཉིད་དང་། སྤྱི་  
 པོ་ཐམས་ཅད་ཆངས་པར་སྤྱིད་པ་ཡང་...  
 དག་པར་ལེན་དུ་འཇུག་ཅིང་གསང་.....  
 བའི་ཆོག་བསུངས་པས་འདྲམས་ཀྱི་སྤྱི་  
 བ་སྤྱུལ་སྤྱི་རྒྱུ་པ་ཉིད་དང་། རྟེན་  
 གདིང་བ་གྲ་རྣམ་པ་བྱིན་པས་མདོག་...  
 གསེར་འདྲ་བ་ཉིད་དང་། ཁང་  
 བཟང་ལ་སྐྱེས་པ་དམ་པ་བྱིན་པས་...  
 བགས་པ་འཇམ་པ་ཉིད་དང་། རྟེན་  
 འདྲ་འཇི་ལ་སྐྱེས་པ་ཡངས་སྤྱི་སྐྱངས་  
 པས་སྤྱི་རི་རི་ནས་གཡས་ཕྱགས་སྤྱི་...  
 འབྲེལ་བ་ཉིད་དང་། སྤྱི་བོ་སྤྱི་མ་

ཐམས་ཅད་གནས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་  
 བཞོད་པས་ཞལ་མཛོད་སྤྱོད་བརྒྱན་པ་  
 ཉིད་དང་། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་  
 ཁ་དག་གི་ཆོག་གིས་ཁྱད་མ་བསད་པས་  
 ར་སྤྱོད་མེད་གེ་འདྲ་བ་ཉིད་དང་།  
 སྤྱན་པར་སྤྱོད་པ་དང་ལེགས་པར་སྤྱོད་པའི་  
 རྒྱུ་ལྟ་མཐུན་པར་བྱས་པས་དཔུང་།  
 མགོ་ཤིན་དུ་རྒྱུམ་པ་ཉིད་དང་།  
 སྤྱན་ལ་སྤྱོད་པ་ཕྱིན་པས་ཕྱག་པ་རྒྱས་  
 པ་ཉིད་དང་། རྒྱུ་ཐོ་ནད་  
 པའི་གཡོག་བྱས་པས་ར་སྤྱོད་པའི་མཚོག་  
 མཐུན་པ་ཉིད་དང་། བྱགས་ཆལ་  
 དང་ཁྱད་དགའ་ར་བ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱེད་  
 པ་ཡང་དག་པར་ལེན་དུ་བརྒྱན་པས་  
 ཤིང་རྩ་སྤྱོད་ལྟར་ཆུ་ཞེང་གའ་བ་ཉིད་  
 དང་། གཙུག་ལག་ཁང་ལ་སྤྱོད་པ་  
 པ་ལྟག་པར་བྱིན་པས་དབྱ་གཙུག་རྟེན་  
 དང་ལྟན་པ་ཉིད་དང་། འཇམ་པ་  
 ལ་སྤྱོད་པ་གསུངས་པས་ལྟགས་རིང་  
 པ་ཉིད་དང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལ་དམ་པའི་  
 ཆོས་ཀྱི་བར་བྱས་པས་ཆངས་པའི་  
 དབྱངས་ཉིད་དང་། ཆོག་འབྲལ་བ་

སྤངས་པས་འགྲམ་པ་མེད་གེ་འདྲ་བ་  
 ཉིད་དང་། རྒྱུ་ཐོ་ཐམས་ཅད་  
 བཀྱར་བ་ལ་སྤྱོད་པས་ཆེམས་དཀར་  
 པ་ཉིད་དང་། འཆོ་བ་རྣམ་པར་  
 དག་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཆེམས་མཉམ་པ་ཉིད་  
 དང་། བདེན་པ་ཆོག་ཀྱན་དུ་  
 སྤངས་པས་ཆེམས་ཐག་བཟང་བ་ཉིད་  
 དང་། ལྷ་མའི་ཆོག་སྤངས་པས་  
 ཆེམས་བཞི་བརྒྱ་མངའ་བ་ཉིད་  
 དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་  
 བྱ་གཅིག་པ་དང་འདྲ་བར་བལྟས་པས་  
 སྤྱན་མཐོན་མཐིང་ཉིད་དང་། ཁོང་  
 ཁྱོད་ལ་སྤྱོད་པ་མེད་པར་བལྟས་པས་  
 རྒྱུ་མ་བའི་ལྟ་བུ་ཉིད་དང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་  
 མཚལ་ལྟར། མདོག་དང་ར་ལ་བལྟས་  
 བས་བརྒྱགས་པའི་བཟོས་པའི་ཆ་རྒྱགས་  
 ཤིག་གི་མིང་ལྟར། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟུན་འཇིན་འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཛོད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་  
 འབྲེལ་ལས། གཞན་ཡང་མདོག་  
 སྤྱོད་ལ་དམར་བ་མཚལ་དང་འདྲ་ཞིང་  
 ལན་ཆའི་སྤྱོད་པ་ཡོད་པའི་བཟོས་ཆ་ལ་



མཚན་མ་ཚུ་ཞེས་བཤད་པ་ལྟར། ཞེས་  
དང་། རྩེ་བུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་  
རྩེ་ཞེས། རིན་ཆེན་ད་ཅུ་མཚན་ཡིན་  
ལ། བདུད་ཅི་ད་ཅུ་མཚན་མ་ཉི།  
འདི་གཉིས་མིང་གིས་མ་ནོར་བ། ཐོས་  
པའི་ནོར་གྱིས་ཕྱག་པ་གཅེས། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཚན་གཉིད་། མཚན་ལྟ་ཞེས་པ་  
མེས་ཤི་བའི་སྤྱི་འབྲམས་པའི་མིང་ཡིན་  
པས་དེའི་དོན་དུ་གཉིད་མ་གཉིད་བ་ལ་  
མཚན་གཉིད་ཟེར་ཞེས་དཔལ་སྤྲངས་་་་  
དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཁྲིན་ལས་་་་  
རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཅུད་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

མཚན་ལྟའི་གདོན་། མཚན་ལྟ་ཞེས་  
པོན་ཆས་ཀྱི་བདེ་ལས་ཕྱང་བའི་ཐུར་གྱི་  
པ་མེས་ཤི་བའི་ནམ་ཤེས་དུར་གྱི་ལྟར་་་་  
ཐུར་བ་གྲགས་པའི་མིང་ཡིན་ཀྱང་།  
སྐབས་འདིར་ཡི་དྲགས་ལ་ལས་སྤར་གྱི་  
པ་མེས་ཤི་བ་དེར་བཟུས་ནས་དུར་དུ་་་  
གནས་པའམ་གཤེན་པོ་དེའི་རྟགས་དང་  
ཆ་ལྷགས་བཟུང་ནས་ཉེ་འབྲེལ་ལ་་་་་  
འབབ་ཏེ་སྤྱི་ལབ་སྤགས་བྱེད་པའི་་་་་

འབྱང་གདོན་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པས་་་་  
དེས་གཉིད་བའི་གདོན་ནད་ལ་མཚན་་་  
ལྟའི་གདོན་ཞེས་ཟེར་རྟེ། སྤྱི་བ་དཔོན་  
དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་་་་་  
བཟུད་པའི་སྤྱི་བ་པོ་བཟུས་པ་ལས།  
ཡི་དྲགས་མཚན་ལྟའི་གདོན་གྱི་རྟགས།  
མིག་ནི་གསལ་ཞིང་བཞིན་རས་སྤུམ།  
ཀན་ནི་སྐམ་པར་བྱེད་པ་དང་། མིག་  
དང་རྩེ་མ་བཟུད་པ་དང་། གཉིད་ཆེ་  
མེ་རྩྱེད་ཅུང་བ་དང་། གཡོན་ཕྱགས་  
ནས་ནི་གོས་གྱུན་ཞིང་། ས་དང་བྱ་  
རམ་ཉིལ་ལ་དགའ། ཆེལ་འབྲེལ་བ་ནི་  
ཡིན་ཞེས་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

མཚན་ལ་པ། ལྟ་ནས་མར་ལྟེ་ཅུང་ཐད་  
དུ་བྱག་པའི་བྱ་གའི་མིང་ཏེ། དར་མ་  
སྐན་རམས་པ་སྤྱི་བཟང་ཆས་གྲགས་་་་་  
ཀྱིས། མཚན་ལ་ཞེས་ལྟ་བྱག་ནས་ལྟེ་  
ཅུང་བར་འབྲེལ་བའི་བྱ་གའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།

མཆོ་མ། མངལ་དུ་ཅུད་པའི་ས་པོན་  
ཅུང་གིས་དུམ་བུར་བྱེ་བ་ལས་ཕྱང་བའི་  
བཅའ་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཕྱ་གྱ་གཉིས་་་་

མཚན་པའི་པའི་མིང་ལྟེ། སྤྱི་དཔེ་ན་  
དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་.....  
བརྒྱད་པ་ལས། ལྷ་ལྷག་རྒྱུ་གིས་དུ་  
མར་ཕྱེ། རི་ལྷ་པ་ལས་མཚེ་མར་  
འཕུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཚེར་པ། མཚེར་པའི་འབྲི་སྤྱལ་  
གཞན་ཞིག་ལྟེ། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་  
ཀུན་ཀྱང་གིས་མཛད་པའི་ཐོར་བུའི་.....  
སྐར་ཉེར་མཁོ་སྤྱ་ཆོགས་བཅུས་པ་ལས།  
མཚེར་པ་དང་མཚེར་པ་ནི་དོན་གཅིག་  
ལྟེ་ལུས་ཀྱི་གཡོན་རིས་སུ་ཡོད་པའི་དོན་  
ལུའི་ཡ་གུལ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན། དེ་  
ཡང་དབུས་གཙང་ཕྱོགས་སུ་མཚེར་པ་...  
ཞེས་བཅོད་པ་དང་ཁམས་ཕྱོགས་སུ་.....  
མཚེར་པ་ཞེས་བཅོད་པས་གདམ་ང་.....  
ཡིན། འོན་ཀྱང་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་  
མཚེར་པ་ཞེས་བྲིས་པ་ཁྱབ་ཆེན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཚོག་མ། མཚོགས་མའི་འབྲི་སྤྱལ་  
གཞན་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་ཀྱང་ཡི་གེ་  
མ་དག་པར་སེམས་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།  
མཚོགས་མ་ནི་ཆོགས་པ་དང་དོན་.....  
གཅིག་ཅིང་མི་ནོར་པའི་ཕྱིར་དུ་མ་སྤྱོད་

འཇུག་སྤྱར་བ་གསུངས་པས། འདྲིར་  
ཡང་འཇུག་ས་མེད་པ་ནི་མི་འཐད་པའི་  
ཕྱིར་རོ།

མཚོགས་མ། སྤྱ་མཚམས་ནས་ཕྱེན་  
དུ་སོར་བཞི་གཞུལ་པའི་གནས་དེར་...  
ཐོད་རུས་གསུམ་འདུས་པའི་མཚམས་...  
ཡིན་པས་དེའི་མིང་ཡིན་ཞིང་དོན་.....  
ཆོགས་པ་དང་གཅིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བཟུན་ འཛིན་ཕུན་ཆོགས་...  
གིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས།

མཚོགས་མ་ཆོགས་པ་དོན་གཅིག་ལྟེ།  
མགོ་པོའི་མཚོགས་དང་མང་དུ་ཆོགས།  
སྤྱན་འཇུག་ཡོད་དང་མེད་པའི་ཁྱད།  
མི་ནོར་ཕྱིར་དུ་ཤེས་པར་གྱིས། ཞེས་  
དང་། གཞན་དུ་མཚོག་མ་ཞེས་ཡང་  
འཇུག་ས་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་འཕྱང་བས་  
ཡིག་སྤྱན་ཡིན་ནམ་སྤྱམ་པ་ལས་ཀྱི་.....  
མཚན་བཤད་པར་མ་མཐོང་བས་སྤྱད་  
དབུད་པར་བུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

མཚོན་གཤམ་། ཆོན་གང་གི་འབྲི་སྤྱལ་  
གཞན་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་ཀྱང་ཡི་གེ་



མ་དག་པར་མཇུག་ཏེ། ཅི་འདྲི་ཕྱིར་ཞེ་  
ན། ཚེ་མེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་མེད་པར་  
བཞུགས་པས་མ་ཐོན་འཇུག་ཕྱིར་བཞུགས་  
འཇུག་པའི་ཕྱིར་རོ།

འཆིང་བ། ཁ་བཅས་མ་ཐོན་ཀྱང་ཕྱི་  
བཞུགས་ཕྱིར་ཕྱིར་དོན་ཏེ། དེ་ཕྱི་  
དམར་དགེ་བཤེས་བཞུགས་འཇུག་ཕྱིར་  
ཚེ་མེད་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གསེང་རྒྱ་སྐར་  
ཀྱི་མིང་ཚེ་མེད་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་དོན་གསལ་  
ལས། འཆིང་བ་ཐོན་སྐར་མ་བཞུགས་  
ཡང་། ཕྱི་བཞུགས་ཕྱིར་ཕྱིར་དོན་  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འཆིང་བ་ཐོན། ལུས་འཆིང་ཞིང་ཁམས་  
བཞུགས་ལ་བཞུགས་སྐར་ཀྱི་གདུང་བ་ལས་  
རྒྱས་པའི་ཐོས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ཕྱི་  
དམར་དགེ་བཤེས་བཞུགས་འཇུག་ཕྱིར་  
ཚེ་མེད་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གསེང་རྒྱ་སྐར་  
ཀྱི་མིང་ཚེ་མེད་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་དོན་གསལ་  
ལས། འཆིང་བར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཐོས་ལ་  
ཡང་། ཁམས་ཀྱི་ཐོས་དང་རྒྱུ་ཕྱིར་  
ཐོས། མཇུག་པ་རྒྱས་ཤིང་ཐོས་པའི་  
རུ། བཞུགས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ལུས་  
བཞུགས་ཤིང་། བཞུགས་སྐར་ལས་རྒྱས་

ཐོས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་། ཐོས་པའི་ཕྱིར་ཕྱིར་  
ཁམས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

འཆིང་བ་གསུམ་ཟད། ཐོས་ཀྱི་འཆིང་  
བའི་དོན་ཆེ་དང་། ལས་དང་།

བཞུགས་ཐོས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་  
ན་འཇུག་ཕྱིར་འཆིང་བར་འཇུག་ཕྱིར་དོན་  
ཏེ། མཇུག་པ་ལས། མཇུག་པ་ཕྱིར་  
དག་ཆེ་ཟད་ཅིང་བཞུགས་ཐོས་ཟད་ལ་  
ལས་ཀྱང་ཟད་ན་གསུམ་དེ་ནས་འཆིང་  
འཇུག་ཕྱིར་ཕྱིར་ཏེ། ཆེ་ཟད་པ་ཐོས་ཀྱི་  
ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་

བཞུགས་ཐོས་ཟད་པ་ཐོས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་  
དུས་མེད་པར་འཆིང་བ་ཏེ། མཇུག་  
ཕྱིར་དེ་དག་སྐབས་པར་འཇུག་ཕྱིར་རོ།  
ཐོས་པས་བཞུགས་ཐོས་ཟད་པར་འཇུག་  
དེས་ན་དུས་ལ་མ་བཞུགས་འཆིང་།  
ལས་ཟད་པ་ཐོས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཕྱིར་  
ཐོས་པར་འཇུག་པ་དང་། ལས་ཀྱང་ས་  
གཞན་ལ་ཐོས་འཇུག་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་  
བཞུགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

འཆིང་ཕྱིར་གཞོན་ཏེ། ཐོས་ཀྱི་ཕྱིར་ཕྱིར་

རྒྱུ་ལྟ་པ་གཟུགས་ཅན་སྤྱང་པའི་.....  
 ལས་སྤྱ་སྤྱ་འབྱུངས། རང་གི་ཕུ་པོ་  
 གཞོན་ནུ་འཇིགས་མེད་ཀྱིས་གསེས་ཏེ་  
 སྤྱ་སྤྱང་བསྐྱང་བས་གཞོན་ནུ་གསེས་.....  
 ཞེས་མཆན་གྲགས། ཆེར་སྤྱ་པ་  
 དང་། སྤྱང་སྤྱར་རྒྱ་འཇོག་དུ་བྱང་  
 སྤྱང་ཆེན་པོ་རྒྱན་གྱིས་ཀྱི་ཕུ་ལ་བསྐྱེན་...  
 ནས་གསེས་རིག་ཀྱི་མཆོའི་ཡ་མཐར་ཕྱིན་

པར་གསན་པས་སྤྱན་པའི་རྒྱལ་པོ་དུ་.....  
 ལན་གསུམ་དུ་དབང་བསྐྱར། རྣམ་  
 འདྲན་བཞི་པ་རྒྱུགས་པའི་སངས་རྒྱས་...  
 ལྷན་ཐུབ་པའི་སྤྱི་ཐ་སྤྱན་པ་ཆེན་པོ་...  
 མཛད། དགྲང་ལ་དགྲ་བཅུ་ལྷན་ཅམ་  
 ལས་འདས་ཞེས་འདུལ་བ་ལྱང་ལས་.....  
 གསུངས།





འགྱུར་བར་དཔལ་ཁུངས་སི་དུ་བཟུན་...  
 པའི་ཉིན་ཕྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཛད་...  
 བཛྲུང་འཆི་མེད་མཛྲུང་གི་འགྲེལ་པ་...  
 ལས་གསུངས།

ཇཱ་ཀི། ལེགས་ཐུར་སྐད་གི་ཕྱགས་ཀྱན་  
 ལ་ཁྱུ་པའི་ནལ་འཕྱར་པའི་མིང་ལྟེ།  
 བྲོད་གི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། ནལ་འཕྱར་  
 རམ་གནས་ཉལ་ཞེས་འགྱུར་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཐུན་...  
 ཆགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་...  
 གི་མིང་ཆག་ཉར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། ཇཱ་ཀི་ཞེས་པ་ལེགས་ཐུར་སྐད།  
 བཟུར་ན་ནལ་འཕྱར་རམ་གནས་ཉལ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཇཱ་ཏི། ལེགས་ཐུར་གི་སྐད་དེ། བྲོད་  
 གི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། སྟེ་ལྷན་ཞེས་  
 འགྱུར་ཏེ། དཔལ་ཁུངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་ཁྱད་བཞིའི་དཀའ་འགྲེལ་...  
 ལས། ཇཱ་ཏི་ནི། ལེགས་ཐུར་གི་སྐད་  
 དེ། བྲོད་འདིར་སྟེ་ལྷན་ཞེས་འགྱུར་  
 ཞིང་། དེ་ནི་ཇཱ་ཏི་སྟེ་སའི་ཤིང་གི་མིང་  
 ཡིན་པས་རིམ་བཞིན་འབྲས་བུ་ལ་བད་

ཆགས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཇཱ་ཏི་ཀོ་ཏ། ལེགས་ཐུར་གི་སྐད་དེ།  
 བྲོད་གི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། ཇཱ་ཏི་  
 ཐུབས་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་ཁུངས་...  
 སི་དུ་བཟུན་པའི་ཉིན་ཕྱེད་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་མཛད་བཛྲུང་འཆི་མེད་མཛྲུང་གི་...  
 འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

ཇཱ་ཏི་པ་ལ། ལེགས་ཐུར་གི་སྐད་དེ།  
 བྲོད་གི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། ཇཱ་ཏི་སྟེ་  
 ལྷན་དང་། ས་ལ་བཟང་པོ་དང་འབྲས་  
 ཐུའི་སྐད་དོད་གཉིས་ལ་འཕྱག་ཀྱང་...  
 སྐབས་འདིར་འབྲས་བུ་ལ་ཐོབ་པས་ཇཱ་  
 ཏིའི་འབྲས་བུ་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་...  
 ཁུངས་སི་དུས་མཛད་པའི་མཛད་...  
 བཛྲུང་འཆི་མེད་མཛྲུང་གི་འགྲེལ་པ་...  
 ལས་གསུངས།

ཇཱ་བཟླ་ཀ། ལེགས་ཐུར་སྐད་གི་ཏྲང་  
 ཡིན་གི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
 བྲོད་གི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། འཆི་ཕྱེད་  
 ཅེས་འགྱུར་བར་དཔལ་ཁུངས་སི་དུ་...  
 བཟུན་པའི་ཉིན་ཕྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 མཛད་བཛྲུང་འཆི་མེད་མཛྲུང་གི་...  
 ལས་གསུངས།



མཛེ།      བད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ལ་བརྟེན་  
ནས་བཀྲགས་པའི་རྒྱ་སེར་ནག་པོ་དང་།  
དྲག་ཅན་གྱི་གཉན་སྲིན་པུ་ཏ་འདོམ་  
པའི་མི་བཟོད་ཅིང་གསེད་ཀྱང་བའི་……

མཛེར་པ། དེའི་པས་འདྲ་པའི་སྒྲ་ནས་  
 བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་པགས་སྟེང་དུ་.....  
 རྒྱུས་པའི་སྒྲ་པ་མཁེགས་པ་ཞིག་གི་...  
 མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་...  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། མཛེར་པ་  
 གཟེར་བུ་དོན་གཅིག་སྟེ། ལུས་ཤིང་





ངག་ཀྱང་གི་འགྲེལ་པ་པོ་ཐུན་ལས།  
 ལྷག་མོ་འཛུམ་ཆིངས་ནི་ལག་པའི་ཕུད་  
 བུ་ནས་ཕྱག་པར་བསྐྱལ་དེ་གཅིག་ངོས་  
 གི་མཆན་འོག་ནས་སྤངས། དེ་ནས་  
 དཔུང་ཉིང་ནས་སྤངས་ནས་ལྷས་མ་.....  
 འཛུམ་གྱི་གེ་བྱས་པ་དེ་ལ་འདྲ་བ་ཀྱི་  
 མཆན་དུ་བྱས་པའི་བཏགས་མིང་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

འཛུམ་བྱ་ལྷག་དགྱེ། བད་གི་རྟགས་  
 ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་གཏན་ནད་  
 བརྒྱུང་པར་བབས་པའི་ནད་གི་མིང་ རྟེ།  
 རྟེ་མྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་  
 པའི་མན་ངག་ཀྱང་གི་ལྷན་ཐབས་དུས་  
 མན་འཆི་ཞལ་གཅོད་པའི་རལ་གི་.....  
 ལས། གཏན་རིམས་བརྒྱུང་བབས་  
 འཛུམ་བྱ་ལྷག་དགྱེའི་ནད། བཟུང་  
 བས་མི་ཐུབ་ལྷག་པ་དགྱེ་དགྱེ་འགྲོ་  
 དུག་བདུན་ཞལ་ལ་འཛུམ་བཅས་འཆི་  
 བ་མང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཇི་ཆར། ཇི་ཞེས་རྒྱུང་གི་བད་རྟིང་  
 པ་ཡིན་པས་དེ་དང་བསྐྱེདས་པའི་ཆར་  
 པའི་མིང་རྟེ། ས་སྐྱ་ཇི་བཅུན་གྲགས་  
 པ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་ཁ་.....

འཁོར་སྐྱ་ཆོགས་ལས། ལྷ་ཕྱགས་གི་  
 རྒྱུང་ཇི་ཞེས་པའི་ངད་པ་ལྷང་བ་དང་  
 ཆར་འཇམ་འདྲེས་པ་ལ་ཇི་ཆར་ཞེས་  
 ཟེར་བས་དེ་ལྷས་ལ་ཕྱག་པ་དང་སེམས་  
 དངས། དཔུགས་གི་རྒྱ་བ་ཡང་བདེ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཇི་དུག རྒྱུང་ལ་རྟ་བྱས་ནས་བསྐྱར་  
 བའི་དུག་གི་མིང་རྟེ། ཇི་ཟུར་མཁར་  
 བས་མཛད་པའི་དུག་བཅོས་འཆི་མཛད་  
 སྐྱག་གཏེར་ལས། ཇི་དུག་ནི་ཕ་རོལ་  
 པས་བསམ་སྐྱར་ངན་པས་དུག་སྐྱར་  
 རྒྱུང་ལ་བསྐྱར་བའམ་དུག་སྐྱར་གི་དུད་  
 པ་ལྷགས་ཕྱགས་སྐྱ་བསྐྱར་ནས་སྐྱ་.....  
 འགྲོའི་སྐྱག་འཕྲག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་  
 ངན་ཞེག་གི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཇི་མ། མིག་ལྷུབས་གི་བྱར་དུ་ཡོད་  
 པའི་ལྷའི་མིང་རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཞེས་བསྐྱན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གིས་  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཇི་མ་  
 མིག་བྱར་སྐྱ་ཡི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཇེམས་། བ་བའི་མིང་གི་ནམ་གུངས་...  
 རྟེན་ལྟེ། གཞན་དུ་མ་བའི་ནང་གི་  
 ལུས་རིས་ཀྱི་མིང་ལ་གོ་དགོས་པའང་...  
 མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་ཤིང་པར་བྱའོ།  
 ཇེམས་འཛིན། བ་བ་དང་མིད་པ་  
 གཉིས་འབྲེལ་མཆམས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་གྱུངས་དཔོན་ཀླུ་བཟུན་འཛིན་...  
 འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...

ཀུན་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཇེམས་  
 འཛིན་ནི། བ་ཟླ་དུ་མིད་པ་དང་འབྲེལ་  
 བའི་མཆམས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དེ་ལ་ཅིའི་  
 ཕྱར་ཇེམས་འཛིན་ཞེས་ཟེར་སྐུམ་ན།  
 ཇེམས་ནི་མ་བའི་མིང་ཡིན་པས་དེ་...  
 འཛིན་པར་བྱེད་པས་ན་ཇེམས་འཛིན་...  
 ཞེས་ཟེར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།





ལ་ཏ། ཐང་ཕྱམ་དཀར་པོའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་སྟོན་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚུགས་ཀྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉིར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལ་ཏ་  
 དཀར་པོ་ཆོག་ཐུབ་དང་། འདྲིང་སྤང་  
 དགུ་འབྱར་ཁ་ཤོག་པ། སྤང་བ་དགུ་  
 འབྲུལ་གྲང་ཆེན་མུན། འདི་དག་ཐང་  
 ཕྱམ་དཀར་པོའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ལ་གདོང་། དཔྱིབས་ལ་བཏྲས་ནས་  
 བཏགས་པའི་གཞུག་ཆུང་རུས་པའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་ཏེ། བྱ་འབྱམ་  
 པས་ མཛད་པའི་ རྒྱུད་ བཞིའི་ དཀར་  
 འབྲུལ་ལས། ལ་གདོང་ནི། དཔྱིབས་  
 གཙན་གཟན་ལའི་གདོང་པ་དང་འདྲ་་་

བའི་སྤལ་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲེ་མར་གནས་པའི་་  
 གཞུག་ཆུང་གི་རུས་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ལ་ཡིས་དུད་འཁྱའི་རྒྱལ་ས་་་་་་  
 བབྱང་བའི་གཏམ་རྒྱུད། རིགས་  
 རྒྱུད་བབྱང་པོ་མེད་པའི་གདོལ་པ་་་་་  
 དང་། རྒྱུག་མ་མཁན། ཡ་བཞན་  
 ལ་སྐགས་པ་རིགས་ངན་གྱིས་བྱས་པའི་་  
 སྟན་པ་དང་ལས་སེང་གའི་རྒྱལ་ས་་་་་  
 བབྱང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་གཉིས་དཔེ་སྤྱར་  
 པ་ཞིག་ཏེ། རྒྱུམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
 མཛད་པའི་བཞད་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་་་་  
 ཆོག་དོན་ཉི་མ་ལས། ལ་ཡིས་དུད་  
 འཁྱའི་རྒྱལ་ས་བབྱང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་་  
 ནི། ལ་ཞིག་གིས་འབྲུག་པ་སྤྱས་ཀྱལ་  
 ཀྱི་རམས་ཡོ་གཅིག་དུ་ལུས་བཏུག་པས་

ལྷན་པོར་སྤང་བ་དང་། ལྷ་པོ་རྣམས་  
 ར་མཆར་སྐྱེས་ནས་ཕྱིད་ལུ་ཡིན་དྲིས་  
 པས། དེ་ན་རེ། ར་གཅན་གཟན་གྱི་  
 རྒྱལ་པོ་གཡུ་ལོ་ཁ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་སྐྱེས་  
 པ་ལས། ཏུད་འགྲོ་ཐམས་ཅད་གྱིས་  
 རྒྱལ་པོར་བསྐྱོས་པས། དེ་ནི་ལྷག་པར་  
 ལ་རང་ལ་སྤང་བ་ཞིག་ཕྱད་པས། ལ་  
 རྣམས་གྱིས་འདི་ནི་སྐྱེ་མདོག་མ་གཏོར་  
 གཞན་ནི་ངེད་རང་རྣམས་དང་ཕྱད་མི་  
 འདུག་པས་བརྟགས་པར་བྱའོ། ཞེས་  
 བཀྲོས་ནས་ཐམས་ཅད་དེའི་མདུན་དུ་  
 བརྒྱལ་བས་དེ་རང་དབང་མེད་པར་ཁྱི་  
 ལས་བབས་ཏེ་བརྒྱལ་བ་དང་། སང་  
 གེས་བསད་ཅེས་གྲགས་སོ། དེ་ལྟར་  
 ཏུ་ཀུན་གྱིས་སྐྱི་པོར་བཀྱར་བར་མི་  
 འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ས་  
 སྐྱ་པཌྱི་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་  
 མཇུག་པའི་ལོགས་པར་བཤད་པ་རིན་  
 པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས། ལ་སྐྱེས་རྒྱལ་  
 པོར་བསྐྱོས་པ་ཡིས། འཁོར་ལྷག་རང་  
 ཡང་བསད་ཅེས་གྲགས། ཞེས་པའི་  
 འགྲེལ་པར། ལ་སྐྱེས་ཤིག་ཟས་གྱི་  
 ཕྱིར་དུ་ཕྱགས་ཀུན་དུ་ཉུལ་བ་ན། སྐྱག་

བྱར་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆོས་མཁན་ཞིག་  
 གིས་སྐྱ་ཆོས་ཐངས་སྤྱད་གང་སྐྱལ་  
 བཞིན་འདུག་པ་ལ། ལ་དེ་བྱར་ཁ་  
 ནས་གཅིག་ཕྱིར་སྐྱ་ཆོས་ཐངས་ནང་དུ་  
 ཕྱད་། འགྲོ་སྐྱག་ཅིག་བྱས་ཏེ་མཆོངས་  
 ནས་དེ་ལས་ཐར་བ་ན། དེའི་སྐྱ་མདོག་  
 ཟར་མའི་མེ་རྟག་ལྟར་ཏེ་ཅང་མཛེས་  
 པར་གྱུར་ཏེ། དེའི་དུས་སུ་ཏུད་འགྲོ་  
 ཐམས་ཅད་འདུས་ཏེ་ཁོ་ཆོར་རྒྱལ་པོ་  
 ཞིག་དགོས་ཞེས་འཆོལ་གྱིན་ཡོད་པ་ལ་  
 བྱག་ནས། ཁ་ཅིག་ན་རེ་ལ་ལ་ཕྱིད་ལུ་  
 ཡིན་ཟེར་ཅ་ན། ལ་ན་རེ། བདག་ལ་  
 སྐྱག་ཆགས་དཔྱིག་ཀྱང་ཟེར། གཅན་  
 གཟན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ་ཟེར།  
 དེ་ནས་སྐྱག་ཆགས་རྣམས་གྱིས་དེ་ལྟར་  
 ན་འདི་ནི་རིག་མ་སྤྱང་བའི་མདོག་  
 མཛེས་པ་སྤྱད་ལམ་ཡག་པོ་ཅན་ཞིག་  
 ཡིན་པས་རྒྱལ་པོར་རུང་ཟེར་རོ། དེ་  
 ལ་ཁ་འཆམས་ནས་རྒྱལ་པོར་བསྐྱོས།  
 སང་གེས་དེའི་སྐྱན་པོ་བྱས། འགྲོ་བའི་  
 ཆོ་སང་གེ་ལ་ཞོན་ཅིང་། འགྲོ་བ་ལ་  
 སྐགས་པའི་གོང་བཀྱར་བྱས་ཅ་ན།  
 ལ་ཁོ་རང་ནི་འཁོར་ལལ་ཆེར་ལ་སྤང་



ཞིང་ཁྱད་པར་དུ་རང་གི་རིགས་ལ་.....  
 རྣམས་ལ་སྐྱོད་དུ་གཅོས་པས། ལ་  
 ཐམས་ཅད་འདུས་ཏེ་གྲོས་བྱས་ནས་ཇོ་  
 བོ་འདི་ནི་ཁྱེ་ཅག་རང་གི་རིགས་སྐྱོད་  
 ཡིན་འདྲ་ལ། འདི་ཁྱེ་ཅག་ལ་ལྷག་  
 པར་ཐུང་བས་འདི་ལ་རིགས་ཡིན་ནམ་  
 མ་ཡིན་བརྟགས་དགོས། དེའི་ཆེད་དུ།  
 ཆོས་པའི་ལྷན་ཉིད་རང་ཅག་ཐམས་.....  
 ཅད་འདུས་ཏེ་བརྒྱལ་བར་འགྱུར་རོ་.....  
 ཞེས་གྲོས་བྱས་སོ། དུས་ལ་བབས་པའི་  
 ཉིད་དེ་ལྟར་བྱས་པས། ཇོ་བོ་ཁྱེ་ཅག་  
 ལྷགས་སྐྱོད་དུ་ཡོང་ནས་བརྒྱལ་བ་ན།  
 དུད་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འདུས་ནས་དེ་ལ་  
 དམངས་ཅིང་མཐར་སེང་གེ་ལ་ཇོ་ལྟར་  
 ལྱུར་བ་བཤད་དེ་སེང་གེས་ལ་ཁྱོ་རང་  
 དེ་ཉིད་དུ་བསད་ཅེས་སོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་འདི་དག་ནི་ཁྱེ་མཆན་  
 འདྲེན་པའི་གཏམ་མོ།

ལ་ར་སྐད་ཆེན། སྐད་ལ་བལྟས་ནས་  
 བརྟགས་པའི་ཐོང་བུའི་གཤམ་མིང་སྟེ།  
 རྟེན་གྱི་དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་  
 མཇུག་པའི་སྐད་གྱི་བར་བལྟས་དང་.....  
 གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བརྒྱལ་བ་སྟེ་.....  
 གསལ་མགྱོད་པའི་རྒྱན་ལས། ལ་ར་  
 སྐད་ཆེན་ནི་ཐོང་བུའི་གཤམ་མིང་ཡིན་.....  
 ཞིང་། དེའི་ངེས་ཆོག་ནི། ཐོང་བུས་  
 རྒྱན་དུ་ལ་ར་ལ་ར་ཞེས་སྐད་ཆེ་བར་  
 འདྲེན་པས་ན་དེ་ལྟར་བེར་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལ་ས། ཁང་པའི་ཐོག་གི་ཆར་བ་སྐགས་  
 རྩ་ཕྱིར་འགྲོ་སའི་ལམ་བུ་ལ་ལ་ཞེས་.....  
 བེར་བས་དེའི་རྩ་འབབ་སའི་སའི་འོག་  
 དུ་ས་འདྲེན་གང་བརྒྱུས་ནས་སྐྱངས་.....  
 པའི་སའི་མིང་སྟེ། དེ་རྩར་བཟུངས་  
 ནས་གདུས་པའི་ལ་བ་བྱགས་ན་མ་.....  
 འབྲས་ཤིང་སྐྱོད་སྐགས་ལ་ཡན།



ཞ་རིངས། ཞ་བ་ཉེ་ཆ་བ་འཁམས་ནས་  
ཡན་ལག་པར་བརྒྱང་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་  
པའི་དོན་དང་། རིངས་པ་ཉེ་ཆ་བ་  
ཁྱེད་པོར་གྱུར་ནས་ཡན་ལག་ཆུར་.....  
བསྐྱམ་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་  
པས་འདིར་སྒྲ་བསྟུས་པའོ།

ཞང་སྒྲོན་དམ་ཅན་ལྟེ་དགུ གས་  
བ་རིག་པའི་དཔལ་ལྷན་རྒྱད་བཞི་དང་།  
གཞུ་ཐོག་སྒྲིང་ཐིག་གི་བཀའ་སྒྲུང་དུ་.....  
གྲགས་པའི་ཞང་སྒྲོན་ཆེན་པོ་དོ་རྩེ་.....  
བདུད་འདུལ་དང་། རྒྱགས་སྒྲུང་ཨེ་ཀ་  
ཇ་ཏི། གཟའ་བདུད་ཁྱབ་འཇུག་ར་  
ཏུ་ལ། མཁའ་འགྲོ་ལྟེ་སྒྲུང་མཆུ་  
དམར། གནོད་ཁྱིན་བཤན་པ་དམར་  
པོ། བདུད་མ་ཤེད་རོ་ཟན། དམ་  
ཅན་སྒྲག་གི་སྒྲ་གི སྒྲོན་པོ་དགུ་དུར་

འཇིགས་ཕྱིད། སྒྲག་བདག་ཏུ་བ་ལེ་  
ནག་པོ་བཅས་ཀྱི་མཆན་བསྟུས་པ།  
ཞང་ཁྱེད་། གནའ་དུས་པོ་དུ་པོན་  
པའི་ཆས་ལྷགས་དར་བའི་སྐབས་སུ་.....  
བདར་ཆགས་པའི་མངའ་རིས་བསྐྱར་...  
གསུམ་གྱི་སྒྲི་མིང་ངམ་གྱུ་གཤི་ཡུལ་གྱི་  
མིང་རྟིང་པ་ཞིག་ལྟེ། བཟ་འབུམ་བས་  
མཇད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་...  
ལས། ཞང་ཁྱེད་མི། མངའ་རིས་  
བསྐྱར་གསུམ་གྱི་མིང་རྟིང་པ་ཞིག་ལྟེ།  
རྒྱལ་བ་འོད་གྱིས། ཞང་ཁྱེད་པོན་གྱི་  
ས་རྟགས་ལ། སྒྲོད་གངས་དཀར་ཏི་  
མའི་གནས་མཆོག་འདིར། སྒྲ་ཕྱིང་  
གངས་གྱིས་བསྐྱར་དང་གཅིག མང་  
ཡུལ་ཆབ་གྱིས་བསྐྱར་དང་གཅིས། གྱུ་  
གེ་གཡའ་ཡིས་བསྐྱར་དང་གསུམ།



བསྐྱར་གསུམ་ཡོད་པས་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡོད།  
 བོད་མངའ་འབངས་ཀྱི་རིས་སུ་གཏོར་  
 པ་ལ། རྟོད་མངའ་རིས་བསྐྱར་གསུམ་  
 གྲགས་པ་ཡིན། ཞེས་པས་ཀྱང་མཚན་  
 རྣམས་ཀྱི་ཞེས་དང་། དཔལ་སྤྱད་ས་  
 དཔོན་ཀྱི་མ་ཐུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
 རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། རྟོས་སམ་དང་  
 རྟོས་སྐྱེས་ནི་ཞང་ཞུང་ལྟལ་གྱི་བཅ་་  
 རྟོང་པ་ཞིག་ལྟེ། ཞང་ཞུང་པོན་ལྟལ་  
 རི། གནའ་དུས་པོད་ལྟལ་འདིར་པོན་  
 གྱི་ཚས་དར་སྐབས་མངའ་རིས་ཀྱི་ལྟལ་  
 རྟའི་མིང་ཡིན་ཞིང་། གནས་དེར་པོན་  
 པའི་ཚས་དར་པའི་ལྟལ་ཡིན་པས།  
 པོན་པོས་ཞང་ཞུང་པོན་ལྟལ་ཞེས་་་་་་  
 བཏགས། ཚས་ཀྱལ་ཆེན་པོ་ཁྱི་སྤང་  
 རྟེན་བཅན་གྱི་སྤྱད་དུས་སུ་པོན་ཚས་་་་  
 རྣམས་བསྐྱབས་ནས་སངས་ཀྱས་ཀྱི་་་་་  
 བསྐྱར་པ་དར་བར་མཛད། དེ་དུས་  
 ཞང་ཞུང་པོན་ལྟལ་ཞེས་པའི་མིང་དེ་་་  
 བསྐྱར་ནས་གནས་འདི་པོད་ཚས་ཀྱལ་་  
 ཀྱིས་མངའ་འབངས་ཀྱི་རིས་སུ་གཏོར་  
 པའི་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་མིང་ཡང་མངའ་་་

རིས་སུ་འདྲེན་དགོས་ཞེས་བཀས་་་་་  
 བཅད་པས་མངའ་རིས་ཞེས་གྲགས།  
 དེ་ནས་བཟུང་ཞང་ཞུང་པོན་ལྟལ་ཞེས་་  
 པའི་མིང་དེ་མངའ་རིས་ཀྱི་ལྟལ་གྱི་ལ་་  
 མི་འཆུག་པར་གྱུར་དེ་མངའ་རིས་ལྟལ་  
 གྱི་ཚ་གས་གྱ་གའི་ལྟལ་ལ་ཞང་ཞུང་་་  
 ལྟལ་ཞེས་བཤད། རོན་ཀྱང་གསུང་  
 རབ་རྣམས་སུ་གྲགས་པའི་ཞང་ཞུང་གི་  
 རྟོད་ནི་གནའ་དུས་པོན་ཚས་དར་དུས་་  
 ཀྱི་བཅ་ཞིག་ལས་དེང་སང་མངའ་རིས་  
 རྟའི་དང་གྱ་གའི་ལྟལ་དུ་དེ་ལྟར་གྱི་རྟོད་  
 བཅ་ནི་མཛད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།  
 རྟེན་ལྟེ། བཅ་དང་། རྟེན་མ།  
 རིས་ལྟེ། རྟེན་གྱི་སྤྱན་མར་ལྟེ།  
 བསྐྱས་མིང་ལྟེ། བཀྱ་འབྲུམ་པས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟེ། དཀར་འབྲེལ་་  
 ལས། རྟེན་ལྟེ། རྟོན་ཁོང་དུ་  
 བསྐྱར་པའི་ཆེ་ལྟས་ལྟེ། རང་གི་ནད་ཞི་་  
 བར་ལྟེ། བའི་བཅ་དང་། རྟེན་མ་དང་།  
 རིས་ལྟེ། རྟེན་དང་། རྟོན་མར་  
 དང་བཅས་ལྟེ། དེ་དག་གི་ཤི་རིམ་  
 ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བཤད་པ་ཡང་ཡོད་དོ།

ཞེས་དང་། བྱུང་མཁའ་སྒྲོ་གྲས་ཀྱིས་  
 བས་མཛད་པའི་བྱི་མ་གྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
 མེས་པའི་ཞལ་ ལྷང་ ལས། བྱུང་  
 ཀྱི་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་ ཡན་ ཚུན་མ་  
 འདྲེས་པའི་ཀྱང་པ་ཁོ་ན་སྤྱིད་པ་ཅམ་  
 ལས་མེད་པས། ཐོག་མར་སྒྲིན་ཐུད་  
 འབྱེད་པའི་ཐབས་སུ་ཐང་གི་ཕྱེ་ཆན་  
 བཤད། བར་དུ་བྱེ་མས་ནད་ཀྱི་རྩ་  
 བོ་གཞོམ་པ་དང་། མཇུག་དུ་རིལ་  
 བྱས་ནད་ལྷག་གཏིང་ནས་འདྲོན་པར་  
 བྱེད་པས་དུས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་འབྲེལ་ ཞིང་།  
 ཡང་ན་ཐང་སྒྱུར་ནམས་རོས་ལས་བྱེད་  
 པས་བྱེད་ལས་སྒྱུར་བ་དང་། བྱེ་མ་  
 སྒྱུར་བ་ནི་ཞུ་རྒྱུ་ཡི་ལས་བྱེད་པ་ཤིས་  
 ཆེ་བས་བྱེད་ལས་ཅུང་ཟད་བུལ་བ།  
 རིལ་བུ་སྒྱུར་བ་ནམས་ནི་རྣམས་པས་ ལས་  
 བྱེད་པ་ཡལ་ཆེ་ཕྱེ་བྱེད་ལས་ཀྱང་བུལ་  
 བ་ཡིན་པས་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་འབྲེལ་  
 ལོ། མདོར་ན་ནད་གང་དང་གང་  
 ལའང་ཐོག་མར་ཐང་གི་ཕྱེ་ཆན་ནས་  
 བཤད་པ་ནམས་གཏིང་། དེས་མ་ཡན་  
 བ་བྱེ་མ། དེས་ཀྱང་གཏིང་མ་ཐོན་ན་  
 རིལ་བུ་སྒྱུར་བ་ནམས་གཏིང་དགོས་

པ་ཡིན་ཏེ། འདི་གསུམ་པ་ཐ་མ་ཐ་མ་  
 ལས་བྱི་མ་བྱི་མ་ནམས་རྣམས་པའི་གཏིང་  
 ཆན་ཆེ་བའི་བྱུར་རྣམས་པའི་གོ་རིམ་དང་  
 མཐུན་པར་འབྲེལ་ལོ། དེ་ལྟར་ཐང་བྱེ་  
 རིལ་བུ་གསུམ་གྱིས་ཆ་གང་ནད་ཡལ་  
 ཆར་ཞི་བར་འགྱུར་མཛད་ཀྱི། འོན་ཀྱང་  
 ཅ་ཆོགས་པགས་པ་ལ་སྐགས་པར་  
 རྒྱངས་ཤིང་ཞེན་པའི་ནད་ལྷག་འདྲོན་  
 པར་བྱ་བ་ལ་ཕྱེ་གུའི་སྒྱུར་བ་གསུངས་  
 ཤིང་། ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་སུ་ལུས་ཀྱི་  
 བྱངས་སྒྲུབས་བསྐྱེད་ཅིང་དབང་པོ་  
 ཀྱན་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་སྒྲིན་མར་གྱི་  
 ཕྱེ་ཆན་དུ་སྒྲིས་ཏེ། འདི་དག་ཀྱན་  
 ཀྱང་ཐ་བྱའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པའི་  
 འབྲེལ་བ་གྲུབ་པོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཞི་སྒྱུང་། སྒྲིན་ཁོང་དུ་བཏང་བའི་ཆེ་  
 ཉེས་པ་རང་གནས་སུ་ཞི་བར་བྱེད་པ་  
 ལ་ཞི་བྱེད་ཅེས་དང་། གཞན་གནས་  
 སུ་འཁྱུགས་པ་བྱུར་འབྱེན་ཅིང་སྒྱུང་  
 བར་བྱེད་པ་ལ་སྒྱུང་བྱེད་ཅེས་ཟེར་བས་  
 འདིར་སྒྲི་བཀུས་པ་ཕྱེ། སྒྲིམས་པ་ཆེ་  
 དབང་གིས་ མཛད་པའི་ བྱི་མ་ གྱུད་ ཀྱི་



མ་མཁན་གྱི་ངག་རྒྱུ་དུ། ལྷ་མཁན་  
མེད་ན་གྱི་སྒྲིགས་ཀྱི་དང་འདྲ། ཞེས་  
བཤད་པ་ལྟར་གྱི་སྒྲིགས་ཚན་སྤྱར་བྱེད་  
སྐབས་ལྷ་མཁན་དགོས་པ་གནད་ཆེན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་འདི་དག་ནི་  
ཡིད་ཆེས་པའི་ཁྲུངས་གཏམ་མ།  
ལྷ་རྗེས་གསུམ། རོ་དུག་དུ་གཏོགས་  
པའི་རྗེས་གང་ཁོང་དུ་བསྟེན་པ་ན་མས་  
ཐ་བའི་མེ་དྲོད་གསུམ་གྱིས་སྒྲིག་བཞུ་  
བྱས་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་སྤར་གྱི་རོའི་རོ་  
ཐ་དེ་འགྱུར་བ་ལས་བྱུང་བའི་མངར་བ་  
དང་། སྤྱར་བ། ཁ་བ་གསུམ་གྱི་མིང་  
སྟེ། བཤད་པ་སྤྱིར་རྒྱུད་ལས། ལྷ་  
རྗེས་ཐ་བའི་མེ་དང་འཕྲད་པའི་ཆེ།  
བད་མཁྱིས་རྒྱུང་གི་རིམ་པར་ལྷ་བ་  
ལས། མངར་དང་ལན་ཆའི་ལྷ་རྗེས་  
མངར་བ་དང་། སྤྱར་བ་རོ་མཆུངས་  
ཁ་ཆ་བསྐྱ་གསུམ་ཁ། ཞེས་དང་།  
ཐོད་མཁས་པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་ན་མ་  
རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྟན་གྱི་རོ་རྒྱས་  
ལྷ་རྗེས་བཤད་པ་པོ་རྒྱུ་འེམ་ལང་  
ལས། ལྷ་རྗེས་མངར་དང་ལན་ཆའི་ལྷ་  
རྗེས་མངར། སྤྱར་བ་རོ་མཆུངས་

ཁ་ཆ་བསྐྱ་གསུམ་པོ། ལལ་ཆེར་ཁ་བ་  
དག་དུ་ཁྱེ་བར་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཁྱེ་ཅན། མའི་ཉེང་དུ་མཆན་ཕྱག་  
ཚུལ་གྱི་མིང་ཉེ། ཉེ་མིང་སངས་ཀྱས་  
ཁྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་གྱི་  
འབྲེལ་པ་པོ་ལྟར་ལས། ཁྱེ་ཞེས་མཆན་  
རྣམས་ཞིབ་བརྟགས་ཆོས་པར་བཅོས་པ་  
བསྐྱ་སྤྱ་ལྟར་ཅམ་འདག་པ་ལྟར་ཕྱགས་་་  
ལ་དེལ་སྤྱབ་སྤྱགས་གྱི་ཉེང་དགྱིས་མས་་་  
དགྱི་བྱ་བ་དང་། བན་ནི་མཆན་རྣམས་  
ཞིབ་བརྟགས་ཕྱས་པའི་བསྐྱ་སྤྱ་ལྱག་ཞོ་  
ཅམ་ཅེ་འཇམ་བསྐྱས་པ་ཕྱགས་ཉེང་་་་  
སྤྱག་དེབ་བམ་སྤྱ་དེབ་བརྟང་བ་སྤྱིས་པ་  
ཡིན་པས་འོག་དུ་འཆད་པ་རྣམས་གྱི་་་་  
ཁྱེ་བན་སྤྱར་ལྱགས་ཀྱང་འདི་ལྟར་རོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཞོ་བྱ་མའི་རུ་ཞོ་ལ་བལྟས་ནས་  
བྱས་པའི་ཞོ་རས་གྱི་ནད་ངོས་འཛིན་་་་  
བྱེད་བྱབ་པའི་བརྟག་ཐབས་སྤྱི་གྱི་་་་  
མིང་ཉེ། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀྱན་  
བྱབ་གྱིས་མཛད་པའི་མྱར་བུའི་སྤྱར་་་་  
ཉེར་མཁོ་སྤྱ་ཆོགས་བསྐྱས་པ་ལས།

ཞོ་བྱ་ནི། མའི་རུ་ཞོ་ལ་རྒྱང་མཁྱིས་  
བད་ཀན་གསུམ་པོ་གང་རྒྱང་གིས་སྤྱར་  
ལྱགས་ནས་རུ་ཞོ་རས་པའི་རྒྱུན་གྱིས།  
བྱས་པ་འབྲུ་སྤྱག་བྱེད་ཅིང་ལྱས་མི་བདེ་  
བར་བྱར་པའི་ཆེ། བད་གང་ཡིན་རྟོག་  
བྱབ་པའི་ཆེད་དུ་མའི་རུ་ཞོར་བརྟག་་་  
ནས་ནད་ངོས་འཛིན་བྱབ་པའི་ཐབས་་་  
སྤྱི་གྱི་ འགའ་ཞིག་གིས་བྱས་པའི་  
ནད་ཐམས་ཅད་རུ་ཞོའི་སྤྱ་ནས་བརྟག་་  
དགོས་པར་བཤད་ཀྱང་རྒྱ་མཆན་ལྟར་་་  
པར་མ་མཐོང་ཉེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན།  
ཞོ་བྱ་ནི་མའི་རུ་ཞོ་རས་པར་བྱར་པ་  
དེའི་སྤྱར་བྱ་ལ་ལྱགས་ནས་ན་བ་དེ་་་་  
བརྟག་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་དེ། མན་ངག་  
ཡན་ཏན་རྒྱད་ལས། ཞོ་རས་ནད་ལ་  
རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གཤོན། རྒྱང་  
བྱར་རུ་ཞོ་ལྱ་བཅས་ཆ་ཉེང་འབྲུ། དེ་  
ཡིས་ཕོ་བ་སྤྱ་སྤྱག་བཤང་གཅི་སྤྱི།  
མཁྱིས་བྱར་མེར་སྤྱང་རོ་སྤྱར་ཆད་པ་་་  
སྤྱི། བད་ཀན་སྤྱ་ནལ་རྒྱར་འབྱེང་མ་  
ལྱས་སྤྱི། ཆོམ་བྱར་ཆད་ན་གཤོན་  
ངོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། རུ་ཞོ་  
སྤྱར་མེད་གྱི་དོན་རྒྱད་ལས་དངོས་སྤྱ་མ་



བཟུང་ན་པར་། བཟུང་པའི་སྒྲིང་པ་  
 བཟུང་པ་ལས། གང་ཞིག་ཆུ་ནང་  
 གཅིག་དུ་འདྲིས། ཉེས་པ་ཡོད་པ་མ་  
 ཡིན་ཏེ། རོ་མ་དེ་ནི་སྒྲིབ་མེད་ཡིན།  
 ཞེས་པའི་དོན་འདི་ཅམ་ཡང་མ་རྟོག་  
 པར་དཔལ་ལྡན་ཆུད་ཀྱི་དགོངས་པར་  
 རལ་ཆོད་དང་། མི་ལུས་རིན་ཆེན་གྱི་  
 སྒྲིག་ལ་ཆོད་ཡིན་མི་མཛད་པར་གལ་  
 ཆེན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཞེ་སྟུ། རོ་མ་དགོག་ནས་མར་བརྟོན་  
 པའི་ཐེས་སུ་བསྐྱལ་ཞིང་དུ་མ་དང་ལྡན་  
 དུ་པསྟལ་ནས་ལངས་པའི་ཞོའི་མིང་ཉེ།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུང་འཛིན་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་  
 ཤེལ་གོང་ལས། གཉིས་པ་ཞོ་ཡི་མར་  
 བརྟོན་གང་མཐུ། ཞོ་སྒྲིས་མ་སྒྲིམས་  
 ཆམ་རིམས་འགྲམ་དང་ནི། འཕྲུགས་  
 ཤེལ་འཕྲུ་གཅོད་རྒྱུང་ལ་རུང་ཟད་  
 གནོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཞོ་རས། མ་ཡི་བུ་ཞོ་ལ་རྒྱུང་མཁྱིས་  
 བད་ཀན་གང་ཡིན་གྱི་སྒྲིབ་ཁྱུགས་ནས་  
 བུ་ཞོ་སྒྲུར་པར་གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་  
 ཞེས་དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུང་

འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་ཆུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས་  
 གསུངས།  
 ཞོ་མ་བཞི། སྒྲིང་ཞོ་མ་དང་། མཁལ་  
 མ་ཞོ་མ། སྒྲ་གོར་ཞོ་མ། མཆིན་པ་  
 ཞོ་མ་བཞིའི་བཟུས་མིང་ཉེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུང་འཛིན་ལུན་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་  
 བྲེང་གི་བཟུས་དོན་གསལ་བཀྲོལ་ལས།  
 སྒྲིང་མཁལ་སྒྲ་གོར་ཞོ་མ་གསུམ། བ་  
 མཁལ་བཟུང་པས་ཞོ་མ་བཞི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཞོ་མ་གསུམ། སྒྲིང་ཞོ་མ་དང་།  
 མཁལ་མ་ཞོ་མ། སྒྲ་གོར་ཞོ་མ་གསུམ་  
 གྱི་བཟུས་མིང་ཉེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུང་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་བྲེང་གི་བཟུས་  
 དོན་གསལ་བཀྲོལ་ལས། སྒྲིང་མཁལ་  
 སྒྲ་གོར་ཞོ་མ་གསུམ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། འདིར་མིང་མཐའི་མ་  
 ཞེས་པའི་ཆོགས་ལ་ཞེན་ནས་དེ་དག་གི་  
 མ་སྒྲིབ་དུ་གཏོང་མི་རུང་ཉེ། ལུར་  
 མཁལ་སྒྲ་གོར་ཞོ་མ་པས་མཛད་པའི་





ལྷན་ཏེ་ཆད་དང་མ་ཆད་གཉིས།  
 དཔེར་ན་རྟོན་པ་ནང་གི་བྱ་དང་འདྲ།  
 མ་ཤོར་ཐིན་ལ་ཤོར་ན་ཐིན་ཐབས་མེད།  
 བྱངས་ཟད་ནད་ལ་དེ་ལྷན་གནས་པ་ལྟེ།  
 བད་བཅའ་མ་གྱུར་ན་ལྷན་གྱང་འཇིག་.....  
 པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་རྟོན་གིས་མ་ཐུབ་  
 ཅིག་པ་འདྲ། རྟོན་པར་འཆེ་བ་གདོན་  
 གྱིས་སྤྲུམ་བུ། འཆེ་བ་འདྲ་ཡང་  
 དེས་པར་འཆེ་བ་ལྟེ། དཔེར་ན་རྟོན་མ་  
 ཐུག་པའི་མི་དང་འདྲ། འཆེ་བའི་ཆེ་  
 ལས་བསྐྱེད་ནམས་གསུམ་ཟད་པ། བད་  
 གྲོལ་ཅ་ཤོར་འབྱུང་བ་འགག་པའི་ཕྱིར།  
 དཔེར་ན་ནམ་གཞུག་ཆད་པའི་ཆར་པ་  
 འདྲ། གཤེད་དུ་བབས་པ་ཆ་གྲང་  
 གཉིས་འདོམ་པས། གཅིག་བཅོས་  
 གཅིག་སྦྱེ་གཉིན་པོ་ཀུན་མི་ལེན། དཔེར་  
 ན་ཐག་ཆད་མི་ལ་གྲོས་འདེབས་འདྲ།  
 སྤྱིར་བ་མཚུངས་པ་རྟོན་ཏེ་གཉིན་པོ་...  
 ལྷན་ གང་བཅོས་གྲོགས་ཀྱི་ཐོག་དུ་  
 བབ་པ་ལྟེ། དུག་ཐིན་མི་ལ་བཅན་དུག་  
 བྱུང་པ་འདྲ། གནད་དུ་བབས་པས་  
 ལྷན་གནས་བཅའ་པ་ལྟེ། ལྷན་ཅ་ཆད་  
 པས་བཅོས་ཐབས་ཅི་ལ་རྟོན། གྲས་ཁ་

བཅན་པོ་དག་ལ་ཤོར་བ་འདྲ། ཞེས་  
 དང་། འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀུན་ཐབ་  
 གྱིས་མཇུག་པའི་ཐོར་བུའི་སྤྱིར་ཉེར་.....  
 མཁོ་སྤྱ་ཆོགས་བཅུས་པ་ལས། གཞན་  
 དབང་སྤྱན་ལས་ཀྱི་བད་ནི། སྦྱོ་བ་  
 བྱངས་མེད་ཀྱི་སྤྱན་དུ་གཞན་ལ་ཡན་.....  
 གནད་ཀྱི་ལས་གང་དང་གང་བསགས་...  
 པ་དེ་དང་དེའི་དབང་གིས་ད་ལྟའི་ལས་  
 ལ་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་རྟོན་པར་སྤྱན་པ་.....  
 ལས་བྱུང་བའི་ཆེ་རིང་བྱུང་སྐབས་སྤྱན་  
 ཀྱི་ལས་རི་བཞེན་ལས་སྤན་དཔྱད་.....  
 སྐབས་སྤྱན་གང་གིས་གྲང་བསྐྱོག་དུ་.....  
 མེད་པ་འཆེ་བར་འགྱུར་བའི་བད་ཀྱི་.....  
 མིང་ངོ་། ཞེས་དང་། སྐབས་པོ་ལྷང་  
 རིགས་བཅུན་དར་གྱིས་མཇུག་པའི་མན་  
 ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་བད་བཤོལ་ནལ་.....  
 རྒྱལ་གཤེར་མདོག་གི་ཡོང་བ་ལས།  
 གཞན་དབང་སྤྱན་ལས་ནི། འབྲལ་སྤྱན་  
 ཡོད་མེད་ལ་མ་བཅུས་པར་དུས་དེར་...  
 དེས་པར་དུ་འཆེ་བའི་ལས་ཀྱི་རྟོན་སྤྱན་  
 སྤྱན་ཞིང་སྤྱན་གང་གིས་གྲང་བསྐྱོག་དུ་  
 མེད་པའི་བད་ནི། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་

རྩྭ་

གཞོན་མཆོག་ལྟེ། འདྲ་པའི་སྒྲི་ནས་  
 བཏགས་པའི་བྱ་མཁོའི་མིང་གི་རྣམ་པ་  
 གྲངས་ཤིག་ཏེ། དཔལ་ལྷན་པ་དཔོན་  
 ཀླུ་པ་ལྟར་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཇད་པའི་རྒྱད་པའི་འདྲི་དཀར་པོ་  
 འབྲེལ་ལས། གཞོན་མཆོག་ཅེས་གཞུ་ཡི་  
 ཅེ་མའི་མིང་ཡིན་པས་འདྲི་དེ་དང་  
 འདྲ་པའི་སྒྲི་ནས་བཏགས་པའི་བྱ་པ་  
 མཁོའི་མིང་རྩྭ་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྩྭ་།

གཞོན་མཆོག་ལྟེ། སྒྲི་ཆོག་གི་གཞུ་ན་  
 གནས་པའི་རྒྱས་པ་ལྟེ། གདོང་ཡང་ཟེར་  
 པ་དེའི་མིང་།

གཞོན་པ། གནས་པ་ལྟེ། གནས་  
 བཏགས་པའི་རྒྱད་པའི་མིང་གི་རྣམ་པ་  
 གྲངས་ཤིག་ཏེ། བཟླ་འབྲུམ་པས་  
 མཇད་པའི་རྒྱད་པའི་འདྲི་དཀར་པོ་  
 ལས། གཞོན་པ་ནི། རྒྱད་པའི་  
 དེ་ནི་སྒྲི་ཆོག་གི་དཀྱིལ་ལམ་གཞུ་  
 ཏེ་གནས་པའི་ཕྱིར་གཞུ་པ་ཞེས་པ་  
 བཟད་པ་ཡིན་ནི། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྩྭ་།

གཞོན་པ་གདོང་ཏེ། རྒྱད་པའི་  
 པ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲི་པར་འཛིན་པའི་  
 སྒྲི་ཕྱིར་ཅེས་པ་དང་དོན་གཅིག་པ།  
 ལག་པ་ན་མདུང་ཕྱང་ཆ་ཕྱི་སྒྲི་ཡིན་  
 ཅན་འཛིན་ཞིང་ཆ་ཕྱ་ལ་ཞོན་པའི་ལྷོ་  
 མིང་ཏེ། དཔལ་ལྷན་པ་དཔོན་ཀླུ་  
 པ་ལྟར་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཇད་པའི་རྒྱད་པའི་འདྲི་དཀར་པོ་  
 ལས། གཞོན་པ་གདོང་ཏེ། སྒྲི་  
 ཕྱིར་དང་དོན་གཅིག་པའི་སྒྲི་ཕྱི་  
 འཁོར་དུ་གཏོགས་པའི་ལྷོ་མིང་ཏེ།  
 དེ་ལ་གཞོན་པ་གདོང་ཏེ། ཅེས་བཤད་  
 པའི་དོན་ནི་དེ་གཞུ་ཕྱིར་གཞུ་ཏེ་  
 ལྷོ་འདྲི་ལ་གདོང་པ་ཏེ། ཡོད་པར་  
 བཟད་ཅིང་། ཆངས་པས་རྒྱ་དུ་བྱིས་  
 པ་གཞོན་པ་ལྟར་གནས་པའི་མཆོག་  
 ལྟེ། སྒྲི་པར་གྲགས་པས་སྒྲི་ ཞེས་  
 དང་། འབྲུག་པ་ཀྱན་མཆོག་པདྨ་དཀར་  
 པོས་མཇད་པའི་དཔལ་རྩྭ་འཛིན་  
 ཕྱིར་གཞུ་ལས་ལས། དཔལ་ལྷན་  
 ཅན་པ་དང་ལྟེ་མ་གཏོགས་སྒྲི་པར་  
 རྒྱགས་པའི་རྒྱས་པ་དང་སྒྲི་ཞིག་ཡིན་  
 སྒྲི་དུ་ཕྱང་པ་ལ་ལྟེ་མ་ཞེས་ནས་དེ་



ལྟའི་སྐབས་སུ་སྤྲོད་པ་འདི་འདྲི་པ་...  
 མིན་ནམ་ཟེར་ནས་དྲ་ལ་རྒྱུ་རང་གི་  
 ཆས་འབྲུང་ནས་ས་པོན་མེ་འདག་གི་...  
 ལྷུང་པོར་སྐྱུས་ནས་ཁར་བྱིན་པས། དེ་  
 ཁ་ཆོག་ཏེ་ཀྱ་མཚོའི་འགྲམ་དུ་སྐྱགས་...  
 བྱས་ཁ་བཀྲས་ས། དེའི་ཆེ་གཞོན་ཀྱ་  
 མ་དུག་གིས་ཀྱ་མཚོར་བྱས་བྱས་པས་...  
 ལྷག་མེ་འདག་གི་ལྷུང་པོ་དེ་ལ་སྐྱས་...  
 པས་ཡིད་གྱི་བྱ་གཅིག་བྱང་བས་ངའི་...  
 བྱ་ཡིན་ཟེར་དུག་པོ་ཅོད་པས་དུག་ཀ་...  
 མགྱ་བར་བྱ་བའི་ཕྱར་གདོང་དུག་...  
 ལྟལ། དེ་ཆོགས་བདག་དང་ཅེ་བས་  
 སྤར་དེལ་གྱིས་ཆོགས་བདག་གི་མཆེ་བ་  
 གཡས་པ་བཅག་པས་དེ་ཁྱིམ་ནས་...  
 གསོད་པར་དམ་བཅས་པས་དབང་ལྷག་  
 གིས་འདི་ལྷངས་པ་དང་གསོད། དེ་  
 བར་མ་གསོད་ཅེས་གདམས་པ་ལ་ཉན་...  
 པས། དབང་ལྷག་གིས་དེ་གཞོན་ཀྱ་  
 ཉིད་དུ་འདུག་པར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་...  
 པས་ན་གཞོན་ཀྱ་གདོང་དུག་ཅེས་གྲུ་

ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ།

གཞོབ་གསུམ། ལྷང་ནག་པོའི་རྩ་  
 དང་། ལྟའི་མིག་པ། མ་བྱའི་མདངས་  
 གསུམ་པོ་མེར་བསྐྱེགས་པའི་དུད་པའི་...  
 བསྐྱས་མིང་ཏེ། གོང་སྐན་པས། ལྷང་  
 བྱ་རྩ་དང་ལྟའི་མིག་པ། མ་བྱའི་  
 མདངས་བཅས་བསྐྱེགས་པའི་དུད།  
 གཞོབ་གསུམ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ།

བཞག་ག། ལྟལ་འདབ་བཞག་ག་ཕྱི་  
 བང་བཞེ་ནི་ལྟལ་ཆོགས་ཕྱི་བང་གི་ག་...  
 དང་། བཞག་ག་དཀར་ནག་ནི་མཆན་  
 ལྷང་མདུན་ཀྱབ་གྱི་ག་ལ་འཇུག་པས་...  
 སྐབས་ཐོབ་སུ་གོ་བར་བྱའོ།

བཞུ་བའི་ཁམས། རིན་པོ་ཆེ་བཞུ་  
 བའི་ཁམས་ནི་མེར་བསྐྱེགས་པའི་ཆེ་...  
 འཇུ་བ་གསེར་དང་དུལ་ལྟ་བྱ་དང་།  
 དེ་བཞེན་རྩི་ལ་བཞུ་བདུབ་པ་དུལ་རྩི་  
 དང་བྱངས་རྩི་ལྟ་བུ་ལ་སྐྱགས་རིགས་...  
 འབྱེའོ།



ཟ་ཁྲོང་། བད་ཀྱི་ཕྱི་རྟགས་ལ་བརྟུན་  
 བས་བརྟགས་པའི་པགས་བད་རིགས་་་་  
 རིག་གི་མིང་ལྟེ། ལྷག་ཆང་ལ་ལྷ་ཤེས་  
 རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་  
 རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་  
 གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་ལྷན་པའི་མེ་  
 ལོང་ལས། ལུས་ཀྱི་ཚུ་སེར་ཆད་འཕྲེལ་  
 བས། པགས་པ་ལ་རྒྱས་བསྐུལ་བ་ཡིས།  
 ལ་པགས་ཟ་བས་ཁྲོང་ཕུ་ལྟར། ལྟར་  
 པས་པགས་བད་ཟ་ཁྲོང་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་།  
 སྐག་པོ་ལུང་རིགས་བལྟན་དར་གྱིས་་་་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་ལྷན་་་་་་  
 ཐབས་ཀྱི་དཀར་གནས་བཀྲོལ་བ་རྣམ་་  
 རྒྱས་གསེར་མདོག་གི་ཕྱིང་བ་ལས།  
 ཟ་ཁྲོང་ནི། ལུ་འབྱེ། མདོག་ལྟེ།

འགྲོས་མཆེད་ཀྱིན། འདི་ལ་ཇི་དང་ཟ་  
 འཇ་ཟ་འབྲུག་གི་རིགས་ཀྱང་འབྱུང་།  
 འདུལ་བ་བས་བཤད་པའི་ཕྱི་ཇི་དང་་་  
 གཡན་པ་སྐགས་ལལ་ཆེར་ཟ་ཁྲོང་གི་་་  
 རིགས་ཡིན་པར་སེམས་ས། ཞེས་  
 གསུངས་པའང་མཆིས་པས་དཔུང་པར་  
 བཤོ།

ཟ་ལྟ། གཅིན་ལྟེ་བད་ལས་བྱུང་བའི་  
 རུངས་དང་འབྲེས་པའི་རྩི་ཆུའི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་རྒྱངས་དཔོན་ཀམ་བལྟན་འཛིན་་  
 འབྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་་་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཟ་ལྟ་  
 ནི། ལྷན་ཅན་གྱི་མལ་དུ་རྒྱན་རིང་  
 གནས་པ་སྐགས་གྱིས་མཁལ་མའི་རུས་་  
 པ་ཉམས་ནས། ཚུ་ཁམས་ཀྱི་རྟིགས་མ་  
 དང་ལུས་རུངས་གཉིས་ཕྱེ་མ་རུས་པ།



ཟུངས་དང་འདྲེས་པའི་དྲི་ཆུ་མྱང་པའི་  
 གནས་སུ་དུས་མིན་དུ་བྱགས་ནས་ཕྱིར་  
 བབས་པའི་གཅིན་མདོག་རྩྱ་ག་ཅན་གྱི་  
 མིང་ངོ་། དེར་བ་ཁྲ་ཞེས་བཟོད་པའི་  
 རྩན་ནི་གཅིན་དེ་ཟུངས་དང་འདྲེས་པའི་  
 པའི་ཕྱིར་ལུས་གྱི་སྒྲ་བས་མདངས་རྣམས་  
 ཟ་བ་ལྟར་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་  
 མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་ཏེ། རྩྱ་  
 ཆེན་གཅིན་སྟེའི་ལེའུར། ཟུངས་དང་  
 འདྲེས་ཕྱིར་འཛིན་དུ་གསེ་དཀར་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ལར་  
 གཅིན་སྟེ་ཡིན་ཆད་བ་ཁྲ་ཡིན་པར་པའི་  
 རོས་འཛིན་མི་རུང་སྟེ། རྩྱ་བུར་མཁར་  
 བས། གཅིན་སྟེ་ཡིན་མིན་གཅིན་པའི་  
 ཟུངས་ལ་བརྟག་ ཟ་ཁྲ་ཡིན་མིན་གཅིན་  
 པའི་མདོག་ལ་བརྟག་ ཅེས་གསུངས་  
 པའང་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག་ ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་མ་  
 བད་དང་། མའི་སྐབས་ཟ་ཁྲ་ཞེས་  
 འབྱུང་བས་རིམ་བཞིན་སྒྲ་མཚན་དང་  
 རྣལ་འབྱོར་གྱི་མདོག་རྩྱ་མ་རུལ་པའི་ཁྲ་  
 བ་ལྟ་བུ་ལ་རོས་འཛིན་དགོས་པ་ཡང་  
 མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་ལྟར་གོ་བར་པའི་

ཕུའི།

ཟ་འབྲམ། མ་འགལ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
 ཟུངས་ཤིག་སྟེ། དཔལ་ཟུངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་རྩྱ་བཞིའི་དཀར་པོ་  
 འབྲེལ་ལས། ཟས་བ་བའི་ཆེ་འགྲལ་  
 པའི་འབྲམ་པ་ལ་ཟ་འབྲམ་ཞེས་བེར་  
 བས་ངོ་པོ་ནི་མ་འགལ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
 ཟུངས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 སྐབས་འགར་ཟས་བ་བའི་ཆེ་འགྲལ་  
 པའི་རྣ་བའི་བྱ་གཞི་ནང་ངོས་གྱི་ཐད་  
 དུ་གནས་པའི་མ་འགལ་གྱི་རུས་པའི་སྟེ་  
 འབྱུར་པའི་མིང་ལའང་འཇུག་པར་པའི་  
 མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་ཤེས་པར་ཕུའི།

ཟ་བྱེད་རྩྱ་བརྒྱད། བྱེད་ལས་ལ་  
 བརྟུས་ནས་བརྟགས་པའི་དངུལ་ཆུའི་  
 དུག་རྣམས་ཟ་བར་བྱེད་པའི་ཆུ་སྐྱུར་རྩྱ་  
 དང་། ལྷང་ཆེར་དམར་པོ། གསེར་  
 རྩྱ་ བ་སྒྲ། ཁབ་ལེན། ཡ་བང་ལང་  
 བུ། ལྷང་རོས། དངུལ་རྩྱ་བརྒྱད་གྱི་  
 བརྟུས་མིང་སྟེ། སྐབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལྟ་  
 ལི་པས་མཛད་པའི་དངུལ་ཆུ་གྲུབ་པའི་  
 བཟུན་བཅོས་ལས། སྟེན་ཆད་སྐམ་

པའི་ཚ་གས་སྐྱུ་། དངུལ་ཚུ་ཡི་ནི་  
 བརྒྱ་དྲུག་འཁྱུར། བདུལ་བའི་ལྷགས་  
 རྣམས་གཞུག་པར་བྱ། ཐམས་ཅད་  
 དངུལ་ཚུ་བར་འཁྱུར། ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། ཀམ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་གྱི་  
 མཚོས་མཛད་པའི་དངུལ་ཚུ་བཙོ་བཀྱ་  
 ཆེན་མའི་སྦྱར་བས་གྲུབ་པའི་བརྒྱད་་་་  
 ལེན་དུ་བསྐྱར་བའི་ལག་ལེན་ལས།  
 ཐབས་མཚོག་ལྷགས་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་་་་  
 འཕྲོ་བ་འཆིངས། ཡེ་སྤེས་ཁམས་ཀྱིས་  
 ཀྱན་ཉྱན་དྲུག་རིགས་བ། ཞེས་དང་།  
 འཕྲིགས་བྱེད་དྲུག་ཀྱང་བྱ་ཞིང་འཆིངས་  
 རུས་ལ། ཞི་བྱེད་ཀྱན་གྱི་ལྷག་གནོན་  
 རྒྱད་པར་ཅན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 གྱི་བ་བྱེད་དོ་དེ་ལ་ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་  
 བ་བརྒྱད་མཆིས་ཏེ། དངུལ་ཚུ་གྲུབ་  
 པའི་བསྐྱར་བཙོས་ལས། ཚུ་སྦྱར་དོ་  
 དང་ལྟང་ཆེར་དམར། གསེར་དོ་བ་  
 སྤྲ་ཁབ་ལེན་དང་། ཡ་བང་ལྟང་རོས་  
 དངུལ་དོ་རྣམས། ཞིབ་པར་བཏགས་  
 ལ་དངུལ་ཚུར་བསྐྱར། ཞོ་ལྟར་བེར་གྱི་  
 འཛིན་པར་འཁྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཟ་མ་མོ། ཟ་མ་ཞེས་རྒྱག་འབྲས་ལྟར་  
 བ་དང་། འདོད་པ་ཉམས་པ་སྐྱགས་ལ་  
 འཇུག་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་འདོད་བ་  
 སྦྱད་ཆེ་གཞན་གྱིས་འདོད་པའི་རོ་དང་  
 སྤྱོ་བ་ཚུར་སྦྱང་ཞིང་བ་བ་ལས། རང་  
 ཉིད་གྱིས་འདོད་པའི་དབང་པོ་ལྟར་་་་  
 རས་གཞན་ལ་ཡར་སྦྱད་པའི་རུས་པ་་་  
 མེད་པའི་བྱད་མེད་གྱི་མིང་ལ་འཇུག་་་  
 རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསྤེས་བསྐྱར་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྦྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། གང་ཞིག་གྲོང་པའི་ཆས་  
 དག་ལ། རུས་མེད་དེ་ནི་བ་མ་མོ།  
 ཞེས་དང་། སྐྱག་པོ་ལྟར་རིགས་བསྐྱར་  
 དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བརྒྱ་  
 བཀྲོལ་རྣམ་ཀྱལ་གསེར་མདོག་གི་ལྷེང་་་  
 བ་ལས། ཟ་མ་ནི། བྱད་མེད་རྩ་  
 མཚན་ནི་རྩ་བ་རེ་རེར་འབྱུང་བས་སྤ།  
 ཞེས་ཀྱང་གསུངས་པས་དབྱེད་པར་བྱོལ།  
 ཟ་རེམ་ལྷག་དགྱེ། ཉགས་ལ་བསྐྱས་  
 རས་བཏགས་པའི་དྲུག་ནད་རྒྱངས་པར་  
 བབས་པའི་མིང་རྟེ། འབྲི་གྲང་ཆེ་  
 དབང་བཏན་པས་མཛད་པའི་དྲུག་ནད་



གྱི་བཅོས་གཞན་པན་རྒྱ་བའི་འཇུག་...  
 ཟེར་ལས། ཟེར་མ་ལྟག་དགེ་ནི། དྲག་  
 ནད་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཟས་ལ་...  
 འཁྱིན་ཞིང་ལྟ་བ་ཆེ་བ་དང་། ནད་  
 རྟགས་མཛིང་པ་རེངས་ནས་ལྟག་པ་...  
 དགེ་བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཟངས་རྩི། བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ལུས་ལྷ་ཟངས་རྩི་མིང་...  
 རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་...  
 མེད་ཤེལ་ལྷེང་ལས། རོ་ཟངས་ཁོལ་  
 མར་བཏབ་ནས་བསྟལ་བས་ཞོར་ཆགས་  
 པའི་རུ་རྩི་བྱེད་པས། ཟངས་རྩི་དང་  
 ཞོ་རྩི་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཟངས་རྩིས། ཆ་ལ་དཀར་པའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་རྟེ། རྩེ་བུར་མཁར་  
 བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེས་མཛད་པའི་མན་...  
 ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། ཟངས་  
 རྩིས་ནི་ཆ་ལའི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་ས་མཐའ་  
 ཡོད་མེད་དབང་གིས་ལུས་ལྷ་ཟངས་རྩི་  
 དང་ནོར་དོགས་མཆིས་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་...

ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་  
 བསྟུས་ལས། ཟངས་རྩིས་ཆ་ལའི་མིང་  
 ཡིན་ས་མཐའ་ཅན། ཟངས་རྩི་ས་  
 མཐའ་མེད་པའི་ལུས་དང་ནོར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཟན་རྩོན། རྩི་ནང་རྩམ་པ་དང་མར་  
 བཏབ་ནས་བཅོས་པ་སར་མ་ལའི་རྩེས་...  
 དོད་ཅམ་གྱི་ཐགས་ཟན་གྱི་མིང་རྟེ།  
 རྩལ་དབང་ལྷ་པ་ངག་དབང་སྤོ་བཟང་...  
 རྩེ་མཆོས་མཛད་པའི་ལས་ཆོག་གསེར་...  
 མདོག་རྣམ་རྩལ་ལས། ལྷ་གྱི་ནི་སྤོ་མ་  
 དང་དོན་གཅིག་སྤོ་མ་ནི་གཟར་བུ་  
 ལྷན་དུ་བསྐྱེང་མི་རུས་པའོ། ཟན་རྩོན་  
 ནི་སར་མ་ལའི་རྩེས་དོད་རུས་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཟབ་མགྲོན་ཐལ་བ། གོས་ཆེན་  
 ཟབ་ཆེན་དང་། རྩེ་མཆོས་མགྲོན་བུ་  
 གཉིས་མེར་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བའི་...  
 བསྟུས་མིང་།  
 ཟབ་ཆེན། གོས་ཆེན་ཟེར་ག་གི་འབྲི་  
 ཐལ་གཞན་ཞིག་རྟེ། རྩེ་སྤྱད་སངས་  
 རྩལ་རྩེ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
 རྩེ་གྱི་འབྲེལ་པ་ལེ་རྩེ་སྤོ་མ་པ་ལས།

ཟབ་ཆེན་དེ་གོས་ཆེན་ཆོས་སྤྱི་འཛུགས་་་  
 པ། རྒྱལ་ལྷན་པདྨ་གས་སུ་ཡོད་པ་ལ་  
 ཟ་འོག་གས་ཟབ་ཆེན་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཟབ་ལལ། གོས་ཆེན་ཕྱི་ལྷན་གྲགས་  
 མ་ཟ་འོག་ཟེར་བ་དེ་རྒྱས་ལྟན་བསྐྱེགས་  
 པའི་ཐལ་བའི་མིང་།

ཟབ་ལག་ཅན། ཅུ་ཅའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གུངས་ཤིག་ཏེ། གོང་སྤན་པས། ཟབ་  
 ལག་ཅན་ནི། ཅུ་ཅའི་མིང་རྟོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་  
 སྤན་གྱི་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་སྤྱོད་སུ་ཟབ་ཅེས་་་  
 རྒྱུང་པ་བྱུང་ན་ཟབ་ཆེན་ཞེས་གོས་ཆེན་་  
 ཟ་འོག་དང་། ཟབ་ལག་ཅན་ཅུ་ཅ་  
 གཉིས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པས། རྒྱག་གཅོད་  
 དང་མའི་སྤྱོད་སུ་ཟ་འོག་གས་དེ་་་  
 བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ་དང་། གཉན་ནད་  
 སྤྱོད་སུ་སྤྱོད་སུ་གཞན་རྣམས་སུ་ཅུ་ཅ་ལ་  
 འཇུག་པས་སྤྱོད་སུ་ཐོབ་ལྟར་གོ་བར་་་  
 བྱེད།

ཟས། ཁོང་དུ་བསྐྱེན་ན་བཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་  
 གདུང་བ་སེལ་རྒྱས་པའི་རྣམ་ཐྱིད་མིང་་  
 ཏེ། རྩི་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོད་ཏན་

མགོན་པོས་མཛད་པའི་ཆ་ལག་བཅོ་་་  
 བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་གུལ་ཁོག་དབྱག་བྱུང་ཆེན་་  
 རྒྱུང་བ་ལས། ཟས་ནི་བཀའ་སྤྱོད་སེལ་  
 རྒྱུང་ལས་སྤྱོད་སུ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་་་  
 དང་ལྟན་པ། ཟས་སྤྱོད་བཟའ་བདུང་  
 བྱས་པས་བཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་་  
 བའི་ཕྱིར་ན་ཟས་ཞེས་བྱ། དེ་ཡང་ཟས་  
 རྒྱལ་སེས་པར་བྱ་བ་དང་། ཟས་  
 བསྐྱེན་པ་དང་། ཟས་ཆོད་རན་པར་ཟ་  
 བའོ། ཞེས་དང་། དཔལ་བྱུངས་  
 དཔོན་ཀླུ་བསྐྱེན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞེད་་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། ཟས་ནི་ཟ་རྒྱུད་  
 རྣམ་ལ་བྱེད་པ་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་བས་་་  
 ཟས་ཞེས་གྲུབ་པས་རྟོ་པོ་ནི་བཀའ་སྤྱོད་པ་་  
 དང་སྤྱོད་པའི་གདུང་བ་སེལ་བའི་རྣམ་་  
 ཀྱི་མིང་རྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཟས་ལ་འབྲེན། ཟས་ཟ་འདོད་ཀྱི་  
 བྱེད་ཞེན་སྤྱི་བའི་དོན་དེ། དར་  
 མ་སྤྱན་རམས་པ་སྤྱི་བཟང་ཆོས་གྲགས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་་་  
 འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་་་  
 ལས། ཟས་ལ་འབྲེན་ནི། ཁ་ཟས་ལ་



ཆགས་ནས་ཟས་འདོད་ཀྱི་པའི་དོན་ནོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱུ་།

ཐུ་ཡི་ར།    ཐུ་ཡི་ར་གྱི་འགྲུ་ལྷན་གཞན་  
ཞིག

[illegible]

ཡི་ར། ལེགས་སྐྱར་མད་ཀྱི་མྱོད་ཀྱི་མྱི་  
མཛད་དུ་ཁི་ར་ཞེས་ཟེར་བས་དེ་སྐྱར་.....

ཆག་པར་མཛོན་ཞེས་པཀ་རུམ་པའི་  
མན་ངག་སྐད་ཀྱི་དཀར་རྒྱལ་ལས་  
གསུངས།

ཟུག་དེ། ལྷང་པའི་གཅིན་ལས་བཀག་  
 ཅིང་ཕྱི་ཚུ་ཕྱིས་ནས་ན་ཟུག་དྲག་པོར་...  
 འཕུང་བའི་དེ་ནད་ཀྱི་མིང་སྟེ། མན་  
 ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལས། ཟུག་དེ་ཁ་ལ་  
 ཟུག་ན་རྒྱན་དུ་ཕྱིས། གཏིང་དུ་ཟུག་ན་  
 ན་གཟེར་ཚུ་མི་འགག་ ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཐུང་བསྐྱེགས་ཐལ་བ། གནའ་དུས་  
བལ་ཕལ་སྒྲིགས་སུ་དར་བའི་གནའ་མོ་  
གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཅིག་གི་བའི་ཆེ་...  
ཅིག་གིས་ཨ་གི་བ་དེ་ཡང་གི་བའི་རྩ་...  
དང་ལྟན་དུ་མེར་བསྐྱེགས་བའི་ཐལ་བ་  
ལ་ཟེར་ཞེས་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་...  
བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཇུག་...  
བའི་དྲི་མེད་སེལ་ཤེང་ལས་གསུངས།

ཐུངས་ཁྱེད་ཀྱི་མཁུ་ལ་ལྟོ་བ་དམར་  
 རང་གི་ཁམས་གསེང་ལྟོ་བ་ལྟོ་བ་  
 ལན་པར་བྱེད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་དྲངས་མའི་  
 མིང་ལྟོ་བ་ལྟོ་བ་ལྟོ་བ་ལྟོ་བ་  
 ཐུངས་ཁྱེད་ཀྱི་མཁུ་ལ་ལྟོ་བ་དམར་

མཁུས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་དམར་སྒྲིལ་ལ་.....  
 འཇམ། མཚལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚེས་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲ་བ་  
 ཟུངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་རྣམས་ཅུང་ཟད་  
 ཅམ་ཡང་གཏུར་མི་རུང་། ཞེས་དང་།  
 དཔལ་ཟུངས་དཔོན་ཀྱི་མ་ཐུན་འཛིན་  
 འཛིན་ལས་རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 ཟུང་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཟུངས་  
 ཁྱེད་ཀྱི་ཉེས་གསུམ་རང་རང་གི་ཁམས་  
 འཛིན་པའི་ལུས་སྒྲིལ་ཡན་པར་བྱེད་  
 པའི་ཁྱེད་ཀྱི་དངས་མཐོ། ཞེས་དང་།  
 ལ་ཅར་ཕྱག་རྒྱུ་གིས། ལུས་ཀྱི་ཟུངས་  
 ཁྱེད་ཀྱི་ཐོན་ཀྱི་རྒྱུ་ལ། སྒྲིང་ཕྱང་བ་དང་  
 ཁྱེད་པར་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཟུངས་དང་། ལུས་ཟུངས་ཀྱི་སྒྲིལ་  
 རྣམས་ཉམས་ནས་ཤིང་སྒྲིལ་ལྟར་  
 མེད་པར་གྱུར་པའི་མི།

ཟུངས་བདུན། དངས་མ་དང་། ཁྱེད་  
 ལ། ཚེས་ལ། རུས་ལ། ཀྱང་མར། ཁྱེད་  
 བ་དཀར་དམར་བཅས་ལུས་ཀྱི་ཟུངས་  
 བདུན་གྱི་བུས་མིང་།

ཟུངས་བཟང་། ལུས་ཀྱི་ཟུངས་  
 སྒྲིལ་རྣམས་འཕྲེལ་ནས་ཤིང་གྱེད་ཀྱི་ཅིང་

ཤུགས་དང་ལྟན་པའི་མི།

ཟུངས་གསུམ་མོར། ཐུར་མོང་གི་  
 ཤིང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་པ་ལྟར་ཤིང་ཟུངས་མོར་བ་  
 དང་། ཟུངས་སྒྲིལ་མི་འདྲ་བ་སྒྲིལ་  
 བ་གི་མེ་རྒྱུ་གི་ཟུངས་མོར་བ།  
 ཅ་ཟུང་གི་ཟུང་བ་ལྟན་པ་སྒྲིལ་གསུམ་  
 བའི་ཟུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཟུངས་མོར་བ་བཅས་  
 གསུམ་ལ་བེར་དེ། བཤད་པ་སྒྲིལ་ཟུང་  
 ལས། ཟུང་བ་སྒྲིལ་ཟུངས་ཤིང་ཟུང་  
 དང་གསུམ། མོར་བའི་ནད་པ་གང་  
 ཡིན་འཆི་བར་ངེས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཟུར་པ་མ། མ་སྒྲིལ་མོང་གསུང་གཉིས་  
 ཀྱི་ཡ་གྲུལ་མོང་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 སྒྲིལ་ལྟར། ཞིབ་པར་རྒྱུ་ལྟར་འདྲ་བ་མ་  
 རྒྱ་ལྟར་ཟུར་གྱི་ཐད་དུ་བཞོང་ཡོད་པས་  
 དེར་གཞིགས་སྒྲིལ་

ཟུར་པ་མ་ལྟར། མ་སྒྲིལ་མོང་གསུང་  
 གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་མོང་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་སྒྲིལ་ལྟར། དཔལ་ཟུངས་མི་དུ་  
 བུན་པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་ཞལ་ཁྱེད་.....  
 ལས། ཟུར་པ་མ་དང་ཟུར་དང་།  
 མ་རྒྱ་ལྟར་མ་མོང་དཀར། ཟུར་པ་



མ་རྒྱ་རྣམས་དོན་གཅིག མ་སྤྲུག་ཤོད་  
པའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་དང་། ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་ན་  
མ་རྒྱ་ཤུ་བུར་གྱི་ཐད་དུ་བཞོད་ཡོད་པས་  
དེར་གཟིགས་ཤིག

ཟེའུ་འབྲུ། མེ་རྟོག་གི་འདབ་མའི་  
དཀྱིལ་དུ་སྤྲུམ་ཟེ་བ་ལྟ་བུ་སྤྲུངས་པ་  
ནས་གནས་པའི་འབྲས་བུ་འཆག་བྱེད་  
གྱི་སྤྱང་པའི་མིང་ལྟེ། ལྷགས་ལྷང་  
ལས། ཟེའུ་འབྲུ་ནི། མེ་རྟོག་གི་  
འདབ་མའི་དཀྱིལ་དུ་སྤྲུངས་པའི་ས་པ་  
ཐོན་གྱི་སྤྱང་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཟེར་མོ། བྱ་ཕྱན་སྤྱ་མདོག་ཐོན་པ་  
ཤས་ཆེ་ཞིང་སྤྱ་དམར་པོ་ཡང་ཅུང་ཐད་  
འབྱུང་ལ། མགོར་གཙུག་ལྷད་ཕྱན་  
ཅམ་ཡོད་པ་ཞིག་གི་མིང་།

ཟོམ་རྩི། ལྷགས་གྱི་རོ་མ་བཞེ་སྤྱད་གྱི་  
ཟོམ་བུའི་ངོས་སུ་ཆགས་པའི་རོ་དྲེག་  
གི་ཉི་ཉེ་གཞན་དུ་ཟོ་ཤི་ཞེས་ཀྱང་བེར་  
བ་དེའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག

ཟོར་བ། དུར་ལའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་

བཟླན་འཇིན་ཕུན་ཚོགས་གྱིས་མཛད་པ་  
པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆིག་ཉིར་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཟོར་བ་རམ་  
པ་དུར་ལའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། ཐོད་མཁས་པ་མི་ལམ་དགེ་  
ལེགས་རྣམ་ལྷན་གྱིས་མཛད་པའི་བྱུང་  
པའི་བཟླད་པ་ལས། ཉིར་སྤངས་ཟོར་  
བའི་ཆུན་པོ་བཏིང་བའི་སྤྱང་། ཞེས་  
པའི་མཆན་བུར་ཟོར་བ་ནི་རམ་པའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཟླ་བྲུམ། བྱ་ཕྱི་ཨ་ཡའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟླན་འཇིན་ཕུན་ཚོགས་གྱིས་མཛད་པ་  
པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆིག་ཉིར་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཨ་ཡ་བྱ་དང་  
བྱའི་ཕྱི་མོ། ཟླ་བྲུམ་བྱ་འདྲ་ལག་དུག་  
པ། འཕྲོག་བྱ་ཡུ་མོ་རྣམས་དོན་གཅིག  
བྱ་ཕྱི་ཨ་ཡའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཟླ་ཤོད། རི་སྤྱོས་བྱ་ལ་བྱ་ཤོད་དང་  
ཁྱུང་སྤྱོས་བྱ་ལ་བྱ་གཞུང་ཞེས་རུས་པ་  
ལ་བཟླས་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞིང་།  
འདིར་བྱ་ལ་ལྷ་བུར་འདོགས་པའི་དོན་

མི། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བཟུན་  
འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
གསལ་ལས། རྩ་ཡི་བྱ་དང་ཁ་ལ་བ།  
ལ་བྱར་ཡིད་དང་མེད་པའི་ཁྱད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུ་ཕྱི་ཡ་ཡ། ཟུའི་ཕྱི་མ་ཡིན་པར་  
བཤད་ཅིང་བ་ཕྱ་ན་བ་དུའབས་བྱ་དང་  
འདྲ་བ། ལུལ་སྐད་དུ་འགྲོག་བྱ་དང་  
ཡ་ཡ་བྱ་ཚོད་ཅེས་ཟེར་བས་མིང་ཡང་  
དེ་ལྟར་བཏགས་པར་ཡིན་ཞེས་དར་མ་  
སྐན་རམས་པས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱུད་  
ཀྱི་ཀྱང་མེལ་འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས།

སྐ་གོར་ཞོ་ག། དུའབས་འདྲ་བ་ལ་  
བཟུས་ནས་བཏགས་པའི་མཆེར་པ་ཞོ་  
གའི་མིང་ལྟ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་དྲི་མེད་སེལ་ལྷེང་ལས། ཁྱད་པར་  
མིང་དང་མཐུན་པ་སྐ་བ་ལྱེད་པའི་  
དུའབས་ཅན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
འདྲ་ཡིག་ལས། སྐ་གོར་ཞོ་ག་སྐ་བ་  
ལྱེད་ཆལ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

སྐ་བའི་དུག་མན་གྱི་ནུས་པ་ལ་བཟུས་  
ནས་བཏགས་པའི་རེ་སྐན་གྱི་མིང་གི་  
ནམ་གྲངས་སྟེ། གཟའ་ལས་ནམ་  
ཀུལ་དུ། རྩང་རི་ཐུལ་པ་ཉི་མའི་དུག་  
ཅི་དམར་ཀྱང་གཅིག་སྐ་བའི་དུག་ སྐ་  
བཅན་འཐིང་པ་མིག་དམར་དུག་ སྐ་  
ཡང་ཀྱ་ནི་ལྷག་པའི་དུག་ རྩག་ག་བ་  
ནི་ཕུར་བུའི་དུག་ ཐིན་ཉིག་པ་ལ་  
སངས་ཀྱི་དུག་ པན་ཏ་ནི་ཐིན་པའི་  
དུག་ ལྷགས་ཀྱ་བ་ནི་སྐ་གཅན་དུག་  
ར་དུག་དུ་བ་མཆུག་རིང་དུག་ ཅེས་  
དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བཟུན་  
འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
གསལ་ལས། ཅི་དམར་ཀྱང་གཅིག་  
ལྷག་རོན་ཀྱང་། ཅི་དམར་ཐུལ་པ་སྐ་  
བའི་དུག་ ཅི་མན་ཅི་ཡི་མིང་ཅན་  
ནམས། རེ་སྐན་མིང་གི་ནམ་གྲངས་  
ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐ་བ་བསེལ་བའི་བདུད་ཅི། མན་  
གྱི་ནུས་པ་ལ་བཟུས་ནས་བཏགས་པའི་  
གཟའ་ཀྱིའི་གཞ་མིང་ཞིག་ལྟ། རྩ་  
དགེ་དུང་འཛོ་བ་གྱ་ཏུ་འཕེལ་གྱིས་



མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བད་བཟུས་དང་། །  
གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྟོ། །  
གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་ལས། མ་  
བ་བསེལ་བའི་བདུད་ཅི་ཞེས་གཡའ་གྱི་  
མའི་གཤམ་མིང་སྟེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱར་དེ་  
ཕྱར་ཞེ་ན། དཔེ་རྒྱ་སེལ་གྱི་དབང་པ་  
མཁའ་ལམ་དུ་འཕྲུ་བའི་ཆེ་ས་གཞི་། །  
ཐམས་ཅད་བསེལ་བར་བྱེད་པ་ལྟར།  
གཡའ་གྱིས་ཀྱང་ཆ་བའི་ནད་ཐམས་་་  
ཅད་འཛམས་སེང་གསལ་པའི་ཕྱར་། །  
བསེལ་བའི་བདུད་ཅི་ཞེས་བཤད་དོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐྱ་མཚན། བུད་མེད་གྱི་སྐྱ་བ་རེ་  
བཞིན་ཡར་ངོའི་དུས་ཆེགས་སུ་མངལ་། །  
ཁ་འབྱེད་པའི་རྟགས་མཚན་སྟོན་བྱེད་་་  
མངལ་ ཁྱག་ སྟགས་ མའི་ མིང་ སྟེ།  
སྟག་ཆང་ལྷ་ལྷ་ སེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་  
མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་ མིང་ཆེག་  
འགའ་ ཞིག་གི་ དོན་གྱི་ བཞིན་ རས་་་  
གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་ལང་ལས། མ་  
བ་རེ་བཞིན་དཀར་ཕྱགས་དུས།  
མངལ་ཁ་འབྱེད་པའི་རྟགས་མཚན་དུ།  
མངལ་ཁྱག་སྟགས་མ་རྒྱང་སྟོབས་གྱིས།

འཛག་པས་སྐྱ་མཚན་ཞེས་སུ་བཤད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐྱ་བསེལ་འཆི་མེད། སྒྲན་གྱི་བྱེད་  
ལས་ལ་བཟྭས་ནས་བཏགས་པའི་ཕྱི་མ་  
རྒྱད་གྱི་ག་བྱར་བདུན་པའི་སྟུར་ཐེའི་  
མིང་མིན་པར་སྟག་པོ་ལྷང་རིགས་་་་་  
བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
བད་བཀོལ་རྣམ་ཀུལ་ཨ་རུའི་ཕྱིང་བ་་་  
ལས་གསུངས།

གཟའ་གྲིབ། ནད་བདག་གི་མིང་ནད་  
ལ་བཏགས་པའི་ཁ་ལྷགས་སེང་གཞིག་་  
བཤལ་བ་སྟགས་འབྱུང་བའི་ཁྱད་སྟོན་་  
ནད་གྱི་མིང་སྟེ། སྟག་ཆང་ལྷ་ལྷ་ སེས་  
རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གས་བ་  
རིག་པའི་མིང་ཆེག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་་  
གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་  
ལང་ལས། གཟའ་བདུད་ཆེན་པོ་ར་དུ་  
ལའི། དུག་གི་བ་ཕྱག་པ་ལས་བྱུང་བའི།  
ཁ་ལྷགས་དྲན་ཉམས་བཀུལ་ནད་ལ།  
དྲང་སྤང་ནད་དམ་གཟའ་གྲིབ་གྲགས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཞི་མདངས་མེད། སྟད་ནག་གི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སེག་སྟེ། སྟད་སྟན་

གཞོན་པུ་ཁྱ་མཚས་མཛད་པའི་བྱ་བ་...  
 པའི་དངུལ་ཀུན་པུན་པཅོས་ལས།  
 སྒྲན་མཚན་ཤྲོང་པ་གཅི་མདངས་མཛད།  
 གྲང་མ་ནག་པའི་མིང་དུ་བཤད། ཅེས་  
 གཟུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཟུགས་བརྒྱན། མེ་ལང་སྐགས་ཀྱི་  
 རིས་ལ་གཟུགས་བརྒྱན་པའི་ཆེ་དེའི་...  
 རིས་སུ་དེ་དང་འདྲ་པའི་གཟུགས་སྐྱེ་  
 བར་བས་དེའི་མིང་ལྟེ། སྤྲོ་དཔེན་  
 དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཕྱིང་པ་བཟུས་  
 པ་ལས། ཁྱི་མ་མེ་ལང་ཆུ་སྐགས་ལ།  
 གང་ཞིག་དཔྱིབས་དང་ཆད་དང་ནི།  
 ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྲང་བྱུར་པ། གཟུགས་  
 བརྒྱན་ཞེས་ནི་དེ་ལ་བཤད། ཅེས་  
 གཟུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཟུགས་མོ། གཟུགས་མ་ཕྱི་ཕུར་གྱི་  
 མིང་མཐའ་བཟུས་ནས་འབྱི་ཆུལ་ཞིག་  
 གཟུགས་མོ་ཕྱི་ཕུར། དཔྱིབས་འདྲ་  
 བ་ལ་བཞུས་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲིག་...  
 ཆགས་ཀྱང་གི་མིང་གཞན་ཞིག་ལྟེ། རྩེ་  
 དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བད་བཟུས་དང་...  
 གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྤྲོ་...

གསལ་མགྱིན་པའི་ཁྱན་ལས། གཟུགས་  
 མ་ཕྱི་ཕུར་ནི། སེམས་ཅན་ཆེ་ཆུང་  
 འབྱི་བ་ཅམ་ཞིག་ལྟེ། དེའི་ལུས་  
 དཔྱིབས་སེམས་ཅན་མ་དང་འདྲ་ཞིང་།  
 ཐུ་ཁག་གཅིག་ཕྱི་ཕུར་སྤྲོ་ལྟར་མིན་པས་  
 ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་པར་...  
 བཤད་དོ། ཞེས་གཟུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཟུང་བྱ་གཉིས། གས་བ་པ་སྒྲན་  
 པས་དུས་ཏྲག་དུ་སྤོ་ལ་དམ་པོར་གཟུང་  
 བར་བྱ་དགོས་པའི་དམ་ཆོག་གཉིས་ཏེ།  
 རྩེ་སྤྲོ་སངས་ཀུས་ཀྱི་མཚས་མཛད་...  
 པའི་བཤད་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་བ་པོ་སྒྲན་...  
 ལས། གཟུང་བྱ་གཉིས་ནི། སྒྲན་གྱི་  
 བཀྱད་པའི་རིག་འཛིན་རྣམས་བཀའ་...  
 གྲང་དུ་བཟུང་ལ་གསལ་མཚད་དང་རེ་  
 ལྟས་བྱ། ཆ་བྱད་རྣམས་ཡི་དམ་གྱི་  
 བྱག་ཆ་ལྟར་བཟུང་ལྟེ་མི་འབྲལ་བར་...  
 བཅང་རོ། ཞེས་གཟུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཟུངས་ཐུགས། ཕྱིར་གཟུངས་ཐུར་  
 ཞེས་པ་ནི་མདོ་ཀྱང་སྐགས་ལས་བྱུང་...  
 བའི་ཡི་དམ་ས་སའི་ཐུགས་ཀྱི་ཕྱིང་པ་  
 ལ་འཐུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་སངས་ཀུས་  
 སྒྲན་སྤོའི་གཟུངས་དང་། བདུད་ཅི་



བྲ་ཏྲ་རྩ་རྩ་ཡ་ནི་པེ་རྒྱུ་འདྲ་གི་ཀུལ་  
 བྲ་ལ། ཏྲ་ཐུ་ག་རྩ་ཡ་ནི་དེ་བཞིན་  
 བཤེགས་པ་ལ། ཞ་ཏྲ་ཏྲ་ནི་དག་  
 བཅོམ་པ། སུལ་གྱི་བུ་རྩ་ཡ་ནི་ཡང་  
 དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་ཀུས་ལ།  
 ཏྲ་ཐུ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ཞ་ནི་གང་  
 བཞིན། ཏྲེ་ཁ་རྩེ་ཏྲེ་ཁ་རྩེ་གཉིས་ནི་  
 སྐན་པ་ཆེན་པ། ཏྲེ་ཁ་རྩེ་རྩ་རྩ་ཡ་ནི་  
 སྐན་པའི་ཀུལ་པ་ཞེས་ནན་གྱིས་པོད་པ།  
 ས་སུ་གྲ་ཏྲ་ནི་ཡང་དག་པར་འཕགས་མ་  
 ཞེས་སྐར་ཡང་པོད་པ། ཐུ་རྩ་ནི་ལེ་  
 པའི་གཞི་ཚུགས་ཞེས་པ་སྟེ། བཟླ་མས་  
 ན། བཟླ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག བཅོམ་  
 ཐུན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་  
 བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་  
 སངས་ཀུས་སྐན་གྱི་སྒ་པེ་རྒྱུ་འདྲ་གི་  
 ཀུལ་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལ། འདི་ལྟ་སྟེ།  
 བཟླ་ཤིས། སྐན་པ་སྐན་པ། སྐན་པ་  
 ཆེན་པ། སྐན་པའི་ཀུལ་པ། ཡང་དག་  
 པར་འཕགས་མ་ལེགས་པའི་གཞི་ཚུར་  
 ས་ཞེས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཉིས་པ་སྐན་ཕྱིན་བསྐྱབས་གྱི་  
 ཐུགས་ནི། བདུད་རྩི་མཆོག་གི་ལུང་

ལས། དེ་ནས་རྩ་ནས་འབྱུང་བའི་  
 རྒྱལ་ས། ཏུ་ཐུ་མོ་དེང་ག་དེ་ཏེ་རེ་  
 ལྷ་དུ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་  
 རྒྱལ་ས་དེ་བཟུང་བའི་དོན་ནི་མ་མཐོང་  
 རྒྱུ་རེ།

གཟུངས་ཆེན་གྱ་ལ། ལྷ་ཆེན་  
 རབ་འཛུམས་དང་། ས་སར་འབྱུང་  
 མ། མ་ཕ་ཆེན་མ། བསལ་བའི་ཆལ་  
 ཆེན་མ། གསང་རྒྱལ་ས་རྩེ་སུ་འཛིན་  
 མ་བཅས་ལྟེན།

གཟེ་མའི་ཆང་། གཟེ་མ་དང་ནས་  
 བསེས་པའི་ལྷ་མ་གྱི་ནང་དུ་གཟེ་མ་རྩེ་  
 བཟུས་པའི་ཁྲ་བས་བསེངས་པའི་ཆང་  
 གི་མིང་ལྟེ། ལྷ་མ་འཕྲིན་ལས་རྩེ་  
 ལས། གཟེ་ཆང་གཟེ་མ་ནས་བསེས་  
 ལྷ་མ་ནང་དུ། གཟེ་མ་རྩེ་བཟུས་ཁྲ་  
 བས་བསེངས་པ་ནི། རུས་ཆོགས་  
 མཁལ་མའི་རྩེ་དང་རྩེ་སར་འཛུམས།  
 རྩེ་པར་རྩེ་ཆབས་མཁལ་མར་.....  
 བབས་པ་འདོན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྒྱུ་རེ།

གཟེར་ཐུང་། བད་ཀྱི་རྩེ་གས་ལ་བཟུས་  
 བས་བཟུས་པའི་གཟེ་ནང་ལུས་རྩེ་

གས་ཆེར་བབས་པ་ཞེག་གི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀླུ་བཟུན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྩེ་གིས་མཛད་པའི་  
 རྩེ་བཞེད་དཀར་འབྲེལ་ལས། གཟེར་  
 ཐུང་ནི། གཟེ་ནང་ལུས་རྩེ་བབས་  
 པ་ཞེག་ལྟེ། བད་དེས་ཐུག་གཟེར་སྐད་  
 ངན་མོར་བ་མང་པོ་འབྱུང་ཞིང་གཟེར་  
 ཐག་ཐུང་ཐུང་ལིན་པའི་ལྷ་དུ་  
 ཞེས་དང་། ལྷ་ལྷ་སངས་རྒྱས་  
 རྩེ་མཚས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྩེ་གི་  
 ལྷ་ཐབས་ལས། རྩེ་རྩེ་གཟེ་  
 བབས་གཟེར་ཐུང་ཞེས་ཐུང་མ། རྩེ་  
 གཟེར་རྩེ་ཆང་ཅེས་སུ་གྲགས་པ་འདི།  
 རྩེ་ཆེན་འབྲེལ་གྱི་ལེའུ་ཁྲ་ཆངས་.....  
 བཟུས་པ། རྩེ་པོ་གཟེ་རིམས་ལྷ་  
 དང་འདྲ་བ་དེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྒྱུ་རེ།

གཟེར་ནང་རྩེ་འགགས། རྩེ་གས་ལ་  
 བཟུས་ནས་བཟུས་པའི་དུག་ནང་རྩེ་  
 མ་དང་མཁལ་མར་བབས་པའི་མིང་ལྟེ།  
 འཕྲི་གུང་ཆེ་དབང་བཟུན་པས་མཛད་  
 པའི་དུག་ནང་གི་བཅོས་གཞན་ལན་སྐྱོ་  
 བའི་འཛུམ་ཟེར་ལས། གཟེར་ནང་རྩེ་



འགགས་ནི། དུག་ནད་ཀྱི་མ་དང་  
མཁལ་མ་ལ་བབས་པས་ཀྱི་གཟེར་གྱི་  
ནད་ལྟར་ལྡང་དུབ་བྱས་ནས་ཀྱི་ཞབས་  
གཟེར་ཞིང་། ཅུ་མིག་ན་ལ་དྲི་ཅུ་མི་  
འབྱུང་བ་འགགས་པའི་དུག་ནད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཟེར་སྒྲན་ལེར་པོ། རུས་པ་ལ་  
བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་མིང་ཆེན་ལེར་  
པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏུ། གོང་  
སྒྲན་པའི་པོ་དམར་ལས། གཟེར་སྒྲན་  
ལེར་པོ་ནི། ལྷོད་འཆངས་ཀྱི་གཟེར་  
འཛམས་པའི་སྒྲན་ལེར་པོ་ཏུ་མིང་ཆེན་  
ལེར་པོ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཟེར་སྒྲན་གསུམ། ཇ་ཕུག་གཟེར་  
འཛམས་དང་། ཇ་ཕུག་ཆེར་སྒྲན།  
མིང་ཆེན་ལེར་པོ་གསུམ་གྱི་བཅུས་མིང་  
ཞིག་ཏུ། རྩེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་  
འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བད་  
བཅུས་དང་གབ་མིང་འགའ་ཞིག་  
བཀྲལ་བ་སྒྲིགས་ལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་  
ལས། གཟེར་སྒྲན་གསུམ་ནི་ཇ་ཕུག་  
གཟེར་འཛམས། ཇ་ཕུག་ཆེར་སྒྲན།  
མིང་ཆེན་ལེར་པོ་གསུམ་གྱི་བད་བཅུས་

པའི་མིང་རོ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

བཟང་པོ་དུག འབྱུང་ཁུངས་སམ་  
བྱེད་ལས་ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་  
ཅུ་གང་དང་། གུར་གུམ། ཁི་ཤི།  
རྩ་ཏི། སུག་སྒྲེལ། ཀ་ཀོ་ལ་བཅས་  
དུག་གི་བཅུས་མིང་ཏུ། དཔལ་སྤངས་  
དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་  
རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས། བཟང་པོ་དུག་  
ཅེས་སྒྲན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་སམ་ནད་  
རང་རང་ལལ་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲིག་  
བཏགས་པ་ཏུ། དང་པོ་འབྱུང་ཁུངས་  
ཀྱི་སྒྲིག་ནས་བཤད་པ་ནི། ཅུ་གང་ཕྱོ་  
ཏ་ཕུ་རིར་བཟང་། གུར་གུམ་ཁ་  
ཆའི་ཡུལ་དུ་བཟང་། ཁི་ཤི་ཁི་ཤི་ཡུལ་  
དུ་བཟང་། རྩ་ཏི་སྒྲན་པའི་ཡུལ་དུ་  
བཟང་། སུག་སྒྲེལ་ཀྱི་མཆོའི་སྤྲིང་ན་  
བཟང་། ཀ་ཀོ་ལ་རྩ་ཆོད་ཡུལ་དུ་  
བཟང་། ཅེས་དང་། གཏྲིས་པ་བཏང་  
ཡུལ་དོན་སྤྲོད་རང་རང་གི་ཡུལ་ལ་  
བཏྲས་ནས་བཤད་པ་ནི། ཅུ་གང་སྒྲི་  
པའི་ཡུལ་དུ་བཟང་། གུར་གུམ་མཆོན་

པའི་ཡུལ་དུ་བཟང་། མི་ཤི་སྤྱག་ཅའི་  
 ཡུལ་དུ་བཟང་། རྒྱ་རྩི་སྤྱང་གི་ཡུལ་དུ་  
 བཟང་། སྤྱག་སྤྱེལ་མཁའ་མའི་གནས་  
 སུ་བཟང་། ཀ་ཀོ་ལ་མཆེར་པའི་ཡུལ་  
 དུ་བཟང་། ཞེས་དང་། གསུམ་པ་  
 གཞོམ་བྱ་ཉེས་གསུམ་རང་རང་གི་ཡུལ་  
 ལ་བསྟོས་ནས་བཤད་པ་ནི། རྒྱང་ལ་  
 རྒྱ་རྩི་དང་མི་ཤི་བཟང་། མཁའ་པར་  
 ཅུ་གང་དང་གུར་གུམ་བཟང་། བད་  
 ཀན་ལ་སྤྱག་སྤྱེལ་དང་ཀ་ཀོ་ལ་བཟང་།  
 པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན་བཟང་པ་དུག་ལ་  
 ཅེས་བཟླ་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

བཟང་པོ་བཞི། རྒྱ་རྩི་དང་། མི་ཤི།

ཀ་ཀོ་ལ། སྤྱག་སྤྱེལ་བཞི་པའི་བསྟོས་  
 མིང་ཉི། གཡུ་ཐོག་ཆ་ལག་བཙོ་བཅུད་  
 ཀྱི་ཡ་གུལ་མིང་དོན་བད་སྤྱད་རྣམ་ལྟ་  
 ལས། རྒྱ་རྩི་མི་ཤི་ཀ་ཀོ་ལ། སྤྱག་  
 སྤྱེལ་བཞི་པ་བཟང་པོ་བཞི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བཟང་པོ་གསུམ། རྒྱ་རྩི་དང་།

སྤྱག་སྤྱེལ། ཀ་ཀོ་ལ་གསུམ་གྱི་བསྟོས་  
 མིང་ཉི། གཡུ་ཐོག་ཆ་ལག་བཙོ་བཅུད་  
 ཀྱི་ཡ་གུལ་མིང་དོན་བད་སྤྱད་རྣམ་ལྟ་  
 ལས། རྒྱ་རྩི་སྤྱག་སྤྱེལ་ཀ་ཀོ་ལ།  
 རྩྱད་གསུམ་བཟང་པོ་གསུམ་ཞེས་བྱ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།





རྒྱལ་པ་ཐུག་འཕྲད། ཐུར་མ་གཞུག་  
 ཐབས་ཀྱི་དཔེ་དོན་ཐུར་བ་ཞིག་ཏེ།  
 དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱལ་  
 པ་ཐུག་འཕྲད་ནི། རྒྱལ་པ་མཆན་མ་  
 ཐས་འཆོལ་བར་འགྲོ་བའི་ཆེ་སྟབ་སྟབ་  
 ཏུ་སྤྲོད་པ་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་མ་ཐག་  
 སེམས་ཐག་ཆོད་པོས་གནས་དེར་འཛིན་  
 པ་ལྟར་གྱི་དཔེ་ཞིག་ཏེ། དེ་བཞིན་དུ་  
 ཐུར་གསང་ལེགས་པར་རྟེན་པའི་ཆེ་  
 ཐག་ཆོད་པའི་སྒྲི་ནས་གནས་དེར་  
 བརྟེན་དགོས་པའི་དོན་ནི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱལ་པ་ལག་པ། འདྲ་བའི་སྒྲི་ནས་  
 བརྟེན་པའི་མིང་ཆེན་སེར་པའི་མིང་

གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། འཕྲུངས་དཔེ་  
 ལས། མིང་ཆེན་ཐུག་ཁྱེབ་སྤྱོད་ལ་སྟེ།  
 མེ་རྟག་སེར་པོ་ལུག་མིག་དབྱིབས།  
 རྟོང་པོ་རྒྱལ་པའི་ལག་པ་ལྟར། ཐུ་  
 མིས་ཁྱབ་པས་རྒྱལ་ལག་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། སྐབས་འགར་  
 ཨ་ཐུག་གཟེར་འཛམས་ལ་ཡང་རྒྱལ་པ་  
 ལག་པ་ཞེས་འབྱུང་བས་སྐབས་ཐོབ་བྱ་  
 དགོས།

རོ་བྱེད། བན་ཚུན་བཅེ་གདུང་དབང་  
 གིས་ཁ་དང་ཁ་ཐུར་བའི་དབུས་གཙང་  
 སྐད་ཀྱི་བརྗོད་ཞིག་ཏེ། བཀྲ་འབྱུང་པས་  
 མཛད་པའི་རོ་ཙའི་གདམས་པ་དགའ་  
 བཞི་རབ་འཕེལ་ལས། རོ་བྱེད་ཅེས་  
 གཉིས་ཁ་ཐུར་བའི་བརྗོད། དེ་ནི་  
 དབུས་གཙང་གི་སྐད་དོ། ཞེས་





ཞེས་ཕྱ་པའི་སྒྲུབ། འདབ་མར་ཐུལ་  
 འད་ཀྱན་དུ་ཆགས། བསྟེན་ན་ལུས་ལ  
 འད་དང་ལྡན། བདུད་རྩི་འད་ལྡན་  
 ཞེས་ཀྱང་ཕྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།  
 འད་མ། རྒྱ་གར་སྐགས་སུ་སྟེ་པའི་  
 སྟུག་མའི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་རྟེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། འད་མ་ནི་  
 རྒྱ་གར་དུ་སྟེ་པའི་སྟུག་མའི་རིགས་རི་  
 ལ་རང་བཞིན་དུ་སྟེ་བ་སྤྲ་ཞིང་མཁྱེན་ས་  
 ལ་སྤྲང་པོ་ཆེར་མཆིས་པ་ཞིག་དང་།  
 ས་ནམ་པས་ཞིང་ནང་འཇུགས་པའི་་་་་  
 ཀྱང་ནས་ཐུ་གང་འབྱུང་པའི་སྟུག་ཕྱན་  
 ཞིག་དང་གཉིས་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་་་  
 ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྟོ།

འད་ཟེར། ཉི་མ་སྐགས་ཕྱན་པ་སེལ་  
 རུས་པའི་དངོས་པོ་ལས་འཕྲོས་པའི་་་་་  
 མདངས་ཀྱི་མིང་རྟེ། སྤྲང་ཞིང་ཕྱན་པ་  
 སེལ་བ་ལ་འད་དང་། འཕྲོ་ཞིང་སྤྲད་  
 པ་ལ་ཟེར་ཞེས་བཤད་དོ།

འར་སྒྲི རྒྱ་སེར་གྱི་ནད་དང་། འར་

ནད་གྱི་ཤ་པགས་བར་རྒྱ་རྒྱུ་ཕྱིར་་་་  
 འབབ་པའི་སྒྲི་ལྟ་བུའི་གསང་རྟེ། རྒྱབ་  
 ཀྱི་ཆེགས་པ་བརྒྱ་དྲུག་པ་དང་། ཀྱང་  
 པའི་མཐེ་བོང་ཡར་ལུད་པའི་མཆམས་  
 དེ་ནས་ཕྱེན་ཆོན་གང་བཅལ་པའི་གནས་  
 ཀྱི་མིང་།

འར་ནད། ཇིང་བུའི་རྒྱ་འལ་ཁའམ་  
 འལ་གའི་ནད་དངས་པ་ལྟར་ཤ་པགས་  
 བར་དུ་གཡོ་ཞིང་རྒྱས་ཁྱབ་པའི་རྒྱ་ནད་  
 ལ་དཔེ་དོན་སྤྲར་ནས་བཏགས་པའི་་་་་  
 མིང་རྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས།  
 དང་པོ་ཁ་ཟས་མ་ལྷ་དངས་སྟིགས་་་་་  
 འདྲེས། མཆིན་གནས་བྱངས་སུ་མ་  
 བྱར་ཁྱག་ངན་རྒྱས། དེ་ཉིད་ཤ་པགས་  
 བྱར་བས་རྒྱ་སེར་སྟེད། རྒྱ་སེར་འར་  
 དུ་ལྱང་སྟེ་གཡོ་བར་འགྱུར། ཞེས་དང་།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་་་་  
 ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྒྲར་གྱི་མིང་ཆེག་ཉེར་མཁོའི་དོན་་་་་  
 གསལ་ལས། མ་ལྷ་དངས་སྟིགས་  
 འདྲེས་པ་དེ། བྱངས་སུ་མ་སྟིན་མཆིན་  
 ལམ་ཤོར། ཤ་པགས་བར་ཁྱབ་རྒྱ་ནད་  
 ལ། འར་ནད་ཅེས་བཤད་ཕྱི་རྒྱ་ཡིན།  
 དེ་ཉིད་མ་ལྷག་དོན་སྟོད་དུ། ཤོར་ན་

ནང་ཆུ་འམ་དམུ་ཆུ་ཡིན། ཞེས་དང་།  
 ལྷག་ཆང་ལ་རྒྱ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་  
 མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་  
 འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་  
 གསལ་བར་སྟོན་པའི་མེ་ལོང་ལས།  
 མ་ཞུ་མཆིན་གནས་བྱངས་མ་གུར།  
 ངན་ཁྱག་ཆུ་མེར་ཤ་པགས་པར།  
 ཇིང་ཆུ་འོལ་ཀར་བྱངས་པ་ལྟར། བྱར་  
 དུ་བབས་པས་འོར་ཞེས་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འོལ་སྒྲིམ་ལྟར། མར་དང་ཆུ་མ་པ་  
 གཉིས་བསྐྱེས་ཏེ་གར་སྒྲ་བ་རུང་ཅམ་...  
 བྱས་ནས་བྱར་བའི་མིང་ཡིན་ཞེས་སྒྲིབ་  
 སྒྲིབ་པ་རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་མན་ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་དཀའ་...  
 གནས་བཀྲོལ་བ་རྣམ་ཀུལ་གསེར་མདོག་  
 གི་ཕྱིང་བ་ལས་གསུངས།

འོལ་ཁ་བསྐྱར། ཇིང་ཆུ་འོལ་ཁ་འམ་  
 འོལ་ཀའི་ནང་དུ་བྱངས་ནས་གཞན་དུ་  
 ཁ་བསྐྱར་པ་ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་དཔེ་...  
 དོན་བྱར་བའི་ནད་བཅོས་ཐབས་ཤིག་...  
 གི་མིང་ལྟེ། དཔལ་བྱངས་དཔོན་ཀམ་  
 བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་ལྷན་བཞིའི་དཀའ་འབྱེལ་...

ལས། འོལ་ཁ་བསྐྱར་ནི། གཞན་དུ་  
 ཁ་བསྐྱར་བའི་དོན་ཏེ། དཔེར་ན་ཇིང་  
 བྱའི་ཆུ་སྒྲིམ་མ་བྱལ་ན་འོལ་ཁའི་ནང་...  
 དུ་བྱངས་ནས་གཞན་དུ་ཁ་བསྐྱར་...  
 དགོས་པ་ལྟར་དམུ་ཆུའི་ཆུ་འཛིན་མ་...  
 བྱལ་པ་ལ་ཕོ་བའི་མེ་དྲུག་གས་བ་...  
 དང་། ལྷ་ཁྱག་མ་ཆོད་པ་ལ་ཅེ་ཅེ་ཆང་  
 གཏར་བ། ཅུ་ལ་མཆིན་ཕྱག་ནས་ཁྱག་  
 མ་ཆོད་ན་དེའི་ཅུ་ཆུད་གོང་འོག་ལ་...  
 གཏར་ག་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ལོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

འོལ་བ། ལལ་སྒྲིབ་དུ་ཕྱིང་བྱར་དང་།  
 གཞན་དུ་ནི་ལེ་ཞེས་བེར་བའི་བྱའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། རིན་བྱངས་པ་  
 ལྷག་དབང་འཛིགས་མེད་གྲགས་པས་...  
 མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་མཁས་པའི་...  
 ན་ཀུན་ལས། འོལ་བ་ཅི་ལྟ་ནི་ལོ།  
 ཞེས་དང་། དེ་ལྟ་དམར་དགེ་བསྐྱེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་གས་རིག་སྒྲིབ་ཀྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་...  
 མཁའི་དོན་གསལ་ལས། འོལ་བས་  
 ཕྱིང་བྱར་སྒྲིབ་འཕྲིན་པས། དབྱས་  
 གཙང་ལལ་དུ་ཕྱིང་བྱར་བཛྲ། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།





ཡ་ག་ཅན། རིན་དུ་བཀའ་གཉན་ཞིང་  
གདུག་རྩལ་ཅན་གྱི་ལྷ་མིན་གྱི་རིགས་་་་  
དང་། བན་པོན་དང་ཐུགས་པ་མཐུ་  
རྩལ་ལྷན་ཞིང་གཤམ་པ་ཅན་གྱི་ལྷ་མིང་  
ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཅུན་  
འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
གསལ་ལས། ཡ་ག་ཅན་ཞེས་གདུག་  
ཅན་གྱི། ལྷ་མིན་རིགས་དང་རྩལ་ལྷན་  
གྱི། བན་པོན་ཐུགས་མཐུ་ཅན་གྱི་  
མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡ་མ། ཞང་ཞུང་སྐད་གྱི་ལུས་གྱི་མིན་  
བུའི་མིང་ལྟེ། བཀྲ་འབུམ་པས་མཛད་  
པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས།  
ཡ་མ་ནི། འགའ་ཞིག་གིས་ལེགས་ཐུར་  
གྱི་སྐད་དུ་འདོད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་

གིས་པོད་གྱི་སྐད་དུ་འདོད་པར་མཆིས་  
ཀྱང་དེ་ལ་དང་པོ་ལྟར་གྱི་སྐྱ་བཟུར་པ་  
དང་། གཉིས་པ་ལྟར་གྱི་དོན་བཤད་  
པར་མ་མཐོང་ཞིང་དངོས་ནི་ཞང་ཞུང་  
གི་སྐད་ཡིན་པས་མིན་བུ་དང་སྐད་དོད་  
གཉིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལྟད་མིན་དང་།  
ས་མིན་སྐགས་མིན་བུ་འབྲུགས་པའི་་་་  
ནད་གྱི་སྐབས་མ་གཏོགས་ནད་མེད་་་་  
སྐབས་གྱི་མིན་བུའི་མིང་དུ་འབྲུག་པ་མ་  
མཆིས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
ཡན་ལག ལུས་ལས་ཡན་པར་གྱེས་  
པའི་ལག་པ་གཉིས་དང་། ཀྱང་པ་  
གཉིས། མགོ་བཅས་ལུའི་ལྷའི་མིང་ལྟེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཅུན་འཛིན་་་་  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་་་་་་

གསལ་ལས། ལག་པ་གཉིས་དང་ཀང་  
 པ་གཉིས། མགོ་པོ་དང་ནི་ནམ་ལུ་པོ།  
 ལུས་ལས་ཡན་པར་བྱེད་གུས་པས།  
 ཡན་ལག་ཅེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡན་ལག་བརྒྱད། དཔལ་ལྷན་གསེ་  
 བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་འདི་  
 ཉིད་ཀྱི་སྒྲན་པས་གསེ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་  
 གྱི་ནད་དེ་ཅ་བ་ལུས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཞག་  
 ཅིང་། ནད་ཀྱི་སྤེ་ཆན་མི་འདྲ་བ་  
 རྣམས་ལུས་ལས་གུས་པའི་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཞག་པའི་ལུས་དང་།  
 བྱིས་པ། མ་ནད། གདོན། མཚོན།  
 དུག ཀྱས་པ། རྩ་ཅ་བཅས་བརྒྱད་ཀྱི་  
 སྤྲུལ་ཆོག་སྟེ། སྤེ་སྤྱད་སངས་ཀྱས་ཀྱི་  
 མཚོས་མཇུག་པའི་ཀྱད་བཞིའི་འབྲེལ་  
 པ་པོ་རྒྱར་སྤྲོན་པོ་ལས། མན་ངག་ཀྱད་  
 ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྤྲོན་ལས། ཅ་བ་སྤྲོན་  
 པས་གསེ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་ནད་ལ་  
 ཡན་ལག་རྣམས་པ་བརྒྱད་ཨོད་པ་ལ་  
 བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ། དེ་དག་གི་ཀང་  
 གངས་གང་ཞེ་ན་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ།  
 ནད་རྒྱངས་དྲི་མ་རྣམས་འཁྲུགས་པའི་

ནད་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་འདུས་པ་  
 སྤགས་ཀྱི་གནས་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་།  
 ནུ་ཞོ་དང་གདོན་ཆེན་བཙོ་ལུ་སྤགས་  
 ཀྱིས་ན་ཡུལ་བྱིས་པའི་ཡན་ལག་དང་།  
 མ་ནད་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཡལ་པ་སྤགས་  
 ཀྱིས་འཆེ་བའི་ཡུལ་མ་ནད་ཀྱི་ཡན་ལག་  
 དང་། འབྲུང་པོ་སྤྱི་བྱེད་ལ་སྤགས་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་གཞན་དུ་འགྱུར་  
 བ་གདོན་གྱི་ཡན་ལག་དང་། མདའ་  
 རྩ་གྱི་ལ་སྤགས་པ་མཚོན་གྱིས་སྤགས་  
 པའི་ཡན་ལག་དང་། ཀྱུ་བ་དང་མི་ཀྱུ་  
 བའི་དུག་སྤགས་ཀྱིས་གཙུག་པའི་ཡན་  
 ལག་དང་། འབྲུང་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 པས་ཀྱས་པ་ཆེ་བསྐྱང་བའི་ཡན་ལག་  
 དང་། བྱ་འདོད་ཀྱང་དབང་པོ་མི་ལྷང་  
 བ་ལ་རྩ་ཅ་བར་བྱེད་པའི་ཡན་ལག་  
 དང་བཅས་པས་གསེ་བའི་ཡུལ་ལ་ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་དུ་སྤེས་པར་བྱའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དེ་དག་གི་རྣམ་  
 བཤད་ཀྱས་སྤྲོས་མཁྱེན་པར་འདོད་ན་  
 བྱང་ཉི་དཔལ་ལྷན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཇུག་པའི་ཅ་ཀྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་སྤྱི་  
 རྩ་སྤེས་བྱ་རབ་གསལ་ཀྱས་པ་དང་།



ཐུར་མཁར་མྱོ་གྲོས་ཀྱི་པོས་མཛད་་་་  
 པའི་ཅ་ཀྱང་གྱི་འབྲེལ་པ་མེས་པོའི་་་་་  
 ཞལ་ལུང་ལ་ལེགས་པར་གཞིགས་ཤིག  
 གཞན་ཡང་སྒྲན་ལ་ཡན་ལག་བརྒྱད་་་་་  
 དང་། ནད་ལ་ཡན་ལག་བརྒྱད། གས་  
 དཔུད་ལ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་ཚུལ་  
 ཡང་མཆིས་ཏེ། ཐུར་རྩེ་བཅུན་གཡུ་  
 ཐོག་རྒྱིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ལ་དོལ་  
 པའི་སྒྲན་པ་ཁྱིམ་མ་རུ་ཅེས་ཞུས་པ།  
 གས་བ་རིག་པ་ལ་སྒྲན་ཡན་ལག་བརྒྱད།  
 ནད་ཡན་ལག་བརྒྱད། གས་དཔུད་ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་པ་བླེན་པ་གང་ཡིན་ཞུས་་་་  
 པས། གཡུ་ཐོག་ཆེན་པོས་འདི་སྐད་  
 ཅེས་གསུངས་སོ། གས་བ་ཡན་དང་  
 ནད་མེལ་དང་། ཐུར་བ་སྒྲན་དང་ཅི་  
 དང་ནི། ཞི་བར་བྱེད་དང་ཐུགས་རྒྱས་  
 དང་། འདི་དག་སྒྲན་གྱི་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད། ལུས་ནད་བྱིས་པ་མ་ནད་  
 གདོན། ར་ཅ་མཆོན་མ་དུག་ནད་  
 དང་། ཞས་པ་ནད་གྱི་ཡན་ལག་བརྒྱད།  
 ལུས་ནད་གས་དང་བྱིས་པ་གས། མ་  
 ནད་གདོན་ནད་མཆོན་མ་གས། ཞས་  
 དང་ར་ཅ་དུག་ནད་གས། གས་དཔུད་

ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཡན་ལག་ཆེགས་ཆེན་བཅུ་གཉིས།  
 དབྱེ་ཆེགས་གཉིས་དང་། དཔུང་ཆེགས་  
 གཉིས། དུས་ཆེགས་གཉིས། བྱ་ཆེན་  
 གཉིས། མཁྱིག་ཆེགས་གཉིས། ཡང་  
 ཆེགས་གཉིས་བཅས་བཅུ་གཉིས་ལ་བླེན་  
 ཏེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་ཀྱང་ལས།  
 ཆེགས་ཆེན་བཅུ་གཉིས་དབྱེ་དང་དཔུང་  
 པ་དང་། དུས་མ་བྱ་མ་མཁྱིག་མ་ཡང་  
 ཆེགས་རྣམས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཡན་ལག་རྒྱང་ལྔ། དུས་གྱི་འཁོར་  
 སྔ་ནས་གསུངས་པའི་ཅ་པའི་རྒྱང་་་་་  
 དང་། ཡན་ལག་གི་རྒྱང་གཉིས་དབྱེ་  
 པའི་ཡ་གྲལ་ཁྱུ་དང་། ཏུས་སྤལ།  
 ཅངས་པ། ལྷས་ཕྱིན། རྣ་ར་ཀུས་  
 བཅས་ཡན་ལག་གི་རྒྱང་ལྔའི་བརྒྱས་་་་  
 མིང་གྲི། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེས་  
 མཛད་པའི་ཐབ་མའི་ནང་གི་དོན་ལས།  
 བདེན་བྲལ་ཀྱབ་ཕྱགས་རྒྱང་མཆམས་་་་  
 དང་། གཡོན་ཕྱགས་དབང་ལྷན་རིམ་  
 པ་ལྟར། ཁྱུ་སྤྱོད་ཡན་ལག་རྒྱང་ལྔ་

ཉེ། ལྷ་ཡི་གཟུགས་འཛིན་ལྷ་སྒྲིག་  
 བྱེད། རུས་སྒྲུལ་སྒྲུ་འཛིན་རྟེན་ལག་  
 བསྐྱེད། རྩངས་པས་དྲི་འཛིན་ཁྲོ་འབྲུག་  
 བྱེད། ལྷ་སྒྲིག་རྩ་འཛིན་སྒྲུལ་བ་བྱེད།  
 རྩ་རྒྱས་རྩེག་འཛིན་ལྷ་སྒྲིག་འདི་ལ། རྩ་  
 རྩ་མ་འཕྲོར་བར་དུ་གནས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩ།

ཡམས་ནད། གཉན་དང་འདྲེས་པའི་  
 རིམས་ནད་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་རྩེག་  
 ཉེ། འབྲི་གྲང་ཆེ་དབང་བརྟན་པས་  
 མཇུག་པའི་གཉན་རིམས་ཀྱི་བཅས་འཆི་  
 མེད་སྒྲིག་གཉེར་ལས། ཡམས་ནད་ཅེས་  
 གཉན་དང་འདྲེས་པའི་རིམས་ཀྱི་མིང་  
 ཡིན་ཏེ། འགའ་ཞིག་གིས་རིམས་ནད་  
 རྟེན་པའི་མིང་ཡིན་པར་བཤད་ཀྱང་མ་  
 ཡིན་ཅིང་། ཡམས་ནད་དང་རིམས་ནད་  
 ཅེས་སྐྱོད་པ་ལྟེན་ཡོད་པ་ལྟར་རྩེག་  
 པར་གྱིས་རྩེག་ ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྩ།

ཡི་དྲགས་གཞོན། ཡི་དྲགས་ཞེས་པའི་  
 རིམ་ཆོག་ནི་ལེགས་སྒྲུར་སྒྲིག་བྱེད་  
 ཀའི་སྒྲུལ་ལས་དངས་པས། རྩ་དུ་ཕྱིར་  
 མི་སྒྲིག་པར་སྤང་བས་སམ་བཀྲེས་སྒྲིམ་

གྱིས་རྩ་དུ་ལྷོན་པས་ཡི་དྲགས་དང་།  
 ཡང་ན་ཡིད་ལ་རྟག་དུ་བས་བརྟགས་  
 པས་ཡི་དྲགས་ཞེས་བེད་པ་དེ་སའི་འོག་  
 དུ་དཔག་ཆད་ལྟ་བུར་སར་གནས་  
 རྩེད། ཡིད་པ་ཁབ་མིག་ལྟར་སྒྲུབ་  
 དང་། ལྷོ་བ་ཆེ་བ། ཡན་ལག་རྩ་དུ་  
 སྒྲུབ། རྟག་དུ་བས་སྒྲིམ་འཆིལ་ཞིང་  
 བཀྲེས་སྒྲིམ་གྱིས་མནར་བ་ཞིག་གི་མིང་  
 ཡིན་པས་དེས་གཞོན་པ་གཉོང་བའི་ནད་  
 ལ་ཡི་དྲགས་ཀྱི་གཞོན་ཞེས་བེད་ཏེ།  
 སྒྲིབ་དཔན་དཔའ་བོས་མཇུག་པའི་ཡན་  
 ལག་བརྟན་པའི་སྒྲིང་པ་བསྒྲུས་པ་ལས།  
 ཡི་དྲགས་གཞོན་གྱིས་བྱིན་པའི་རྟགས་  
 སྒྲིང་ཆུལ་དྲི་ནི་ཡི་དྲགས་འདྲ། འདར་  
 ཞིང་བས་ལ་མི་དགའ་དང་། ཅད་  
 གཞོན་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་བྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩ།

ཡིད་འབྲུ་འབྲིག་ རིམས་ཀྱི་ཐེ་ཆམ་  
 གྱི་མཐའ་མ་ཆོད་པར་ཡིད་གཉིས་སུ་  
 བྱུར་པའི་དོན།

ཡིད་འབྲུག་བྱ་ག་ རྣམ་རྩེས་ཆོགས་  
 དུག་ཀྱི་བའི་སྒྲིང་གི་བྱ་ག་བཞེའམ་དུག་  
 གི་ཡ་གྲུལ་འོག་དུ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་རྩེས་ཀྱི་



བའི་བྱ་གཞི་མིང་ལྟེ། ལྷེ་ལྷེད་སངས་  
 རྒྱལ་རྒྱ་མཚེས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
 རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱུ་རྒྱུ་པོ་ལས།  
 ལྷེད་པད་མ་འདབ་བརྒྱད་ཀྱི་དབུས་སུ་  
 ཅའི་རྒྱལ་པོ་ཨ་ལ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་...  
 གནས། དེའི་ཕྱགས་བཞིའི་ཅ་འདབ་  
 བཞི་དང་ལྷེད་འོག་གི་རྒྱ་རྒྱ་གཉིས་ཏེ་  
 དྲུག་གི་ནང་ལྷེད་པར་གནས་པ་ལ་ལྷེད་  
 ལྷེད་། འོག་ལྷེ། སར་ནག་ལྷེ་དམར་།  
 རྒྱབ་ལེར། ལྷེད་དཀར་པོར་གནས་  
 པའི་སར་མདུན་ཀྱི་འདབ་མར་ན་...  
 བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་། ལྷེ་གཡས་  
 སུ་མིག་ རྒྱབ་རྒྱབ་དུ་སྒྲ། ལྷེད་གཡོན་  
 ལྟེ། ལྷེད་གི་རྒྱ་རྒྱ་ལས། འོག་གི་རྒྱ་རྒྱ་  
 ཡིད་དེ་རྣམ་ཤེས་ཚལས་དྲུག་རྒྱ་ཞིང་...  
 གནས། ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
 རབ་རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀར་འབྲེལ་ལས། ཡིད་འཇུག་བྱ་ག་  
 བློ། ལྷེད་ལ་རྒྱ་རྒྱ་ལྷེད་འོག་གཉིས་  
 དང་། སར་ལྷེ་རྒྱབ་ལྷེད་གི་བྱ་ག་བཞི་  
 ཡོད་པས་དེ་རྣམས་སུ་རྣམ་ཤེས་ཚལས་  
 དྲུག་རྒྱ་བའི་ལས་མམ་གནས་ཡིན་པས་

འདྲིར་འོག་གི་རྒྱ་རྒྱའི་བྱ་གཞི་མིང་རྟོག་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་།  
 ཡིད་གཞུང་། ལྷེད་པ་གང་ལ་འཇུག་  
 པའི་ཆེ་འབྲེལ་དུ་ཤེས་པའི་རྒྱ་རྒྱ་ཞིང་  
 ལྷེ་ལྷེའི་དོན་རྣམས་བཞེད་དེས་བྱིས་...  
 དབང་དུ་མ་ཤོར་བ་རྒྱ་གསལ་བའི་དོན་  
 བློ།  
 ལྷེ་མེ་མདེའུ་འཕྲིན། མན་གྱི་ལྷེད་ས་  
 བའད་དང་ལྷེད་ལས་ལ་བཟུས་ནས་...  
 བཟུགས་པའི་བྱ་རྒྱ་གསལ་དང་ལྷེད་རྒྱ་  
 འཕྲིན་རྒྱལ་པའི་རྒྱ་རྒྱ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷེ་མེ་  
 མདེའུ་འཕྲིན་ལྟེ། ལྷེད་ཆགས་བརྒྱད་  
 ཀྱི་རྒྱེད་པའི་མན་གྱི་ནང་ཆན་ཤ་བ་ལུ་  
 མས་རྒྱེད་པར་བྱགས་ཤིང་རྒྱལ་པས་...  
 མདེའུ་ཡང་ལྷེད་འཕྲིན་པར་ལྷེད་རྒྱལ་  
 པས་ན་དེ་ལྟར་མིང་བཟུགས་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་།  
 ལྷེ་ཤ། མན་ལྷེ་སྤྲེལ་བཟུས་པའི་  
 ལྷེད་པ་ལྷེ་ལྷེད་པ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ།  
 ལ་ཆེ་པུ་ཆེན་ལྷེ་བ་མཛན་པ་དཀར་

བས་མཛད་པའི་ལན་ལག་བརྒྱད་པའི་...  
 འགྲེལ་པ་སྒྲ་ཟེར་ལས། ཡུ་ཤ་ནི།  
 བཅའ་སྒྲ་དང་། ཇི་ཇི་མིང་དང་། སེ་  
 འབྲུ་དང་། གོ་སྒྲ་དང་། སྤེང་ཀུན་  
 ལ་སྟགས་པ་མ་བཟུང་པར་མཛན་སྟན་...  
 དེའུ་མུན་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སྟགས་པ་བསྟོལ་  
 བའི་ཁྱ་བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཡུག་རྫོ། གསེར་ཡོད་སར་འབྲུང་བའི་  
 དེའུ་དམར་མུག་འོད་འཕྲོ་བ་ཞིག་གི་...  
 མིང་ལྟེ། འདི་ལ་ཡུག་རྫོ་ཟེར་བའི་རྒྱ་  
 མཚན་གསེར་འབྲུང་བའི་ས་ཕྱགས་...  
 བཀོས་འཕྲོ་ལ་ཡུག་ཟེར་ཅིང་དེའུ་འདི་...  
 གར་ཡོད་དུ་གསེར་ཡོད་པར་ངོས་...  
 འཛིན་པས་ཡུག་རྫོ་ཟེར་ཞེས་ཀམ་ངག་...  
 དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་...  
 དངུལ་རྒྱ་བཙོ་བཀྱ་ཆེན་མའི་ལག་ལེན་...  
 འཚོ་བྱེད་མཁས་པའི་སྤྱིང་བརྒྱད་ལས་...  
 གསུངས།

ཡུག་རྫོ། རྫོ་མཛན་ཡུག་དང་། རྣམ་  
 པ་ལྟེ་ཡུ་གུ་སྤེང་གི་མིང་ཡིན་པས་དེ་...  
 གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་།

ཡུག་སྤེང་། ཡུ་གུ་སྤེང་གི་བཟུས་མིང་  
 འབྲེ་སྟལ་ཞིག

ཡུལ་རྫོ། གཟུགས་དང་། ལྷ། དྲི།  
 རོ། དེག་བྱ་ལྟའི་བཟུས་མིང་ལྟེ། བ་  
 རྫོང་ཕྱགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་མཛན་པའི་འགྲེལ་པ་ལས། ཡུལ་  
 ལྟེ་ནི། གཟུགས་དང་། ལྷ་དང་།  
 དྲི་དང་། རོ་དང་། དེག་བྱ་དང་  
 བཅས་ལྟའོ། དེ་དག་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡུལ་  
 ལྟེ་ཞེས་བརྗོད་དམ་སྟུམ་ན། མིག་ལ་  
 སྟགས་པའི་དབང་པོ་ལྟའི་རྣམ་པར་...  
 སྟེས་པ་འཇུག་པའི་ཡུལ་ནི་གཟུགས་ལ་...  
 སྟགས་པ་ལྟེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡེ་འབྲོག་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ། ལུས་  
 ཀྱི་ཅ་ཕུན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ལས་ལྟན་...  
 ཅིག་སྟེས་པའི་ལྟ་འདྲེ་གཞི་མཐུན་སུམ་  
 བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པར་...  
 བཤད་པས་དེ་དག་གི་བཟུས་མིང་ལྟེ།  
 ལྟེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་...  
 པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་སྟན་...  
 ལས། ཡེ་འབྲོག་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ནི།  
 ལུས་འདིར་འདྲེས་པའི་ཅ་ཕུན་ལས་...  
 བྱས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་སུམ་བརྒྱ་ཉི་...  
 བྱ་ལྟེ་ཅ་ཕུན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུར་...



བཤད་པ་དེ་དང་ཆ་མཐུན་པར་དང་་་་  
 དཔེ་སངས་ཀྱིས་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་་་  
 ལ་འགྲེལ་པ་དང་བཅས་པ་ལས། ཆོས་  
 ཅ་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུར་བཤད་ཅིང་།  
 དེ་དག་ལ་དོན་དམ་གྱི་བ་བུལ་གྱི་དབང་་  
 གིས་ཅ་རེ་ལ་ལྷག་པའི་ལྷའི་ས་པོན་གྱི་  
 ཡི་གེ་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུར་བརྟེན་ཆོས་ལྷ་  
 སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུར་དག་པར་བཤད་པ་  
 དང་། གློ་བུར་གྱི་བ་བཅས་ལས་ཉོན་  
 གྱི་དབང་གིས་ཡིད་དངངས་པ་ལ་སྟེ་་  
 བའི་ཡིད་དུ་མི་བདེ་བ་སྟེར་བའི་ཡེ་་་་  
 འབྲོག་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུར་བཤད་ལ།  
 དོན་དམ་ཅ་ལྷན་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ལས་  
 ལྷན་ཅིག་གྱེས་པའི་ལྷ་འདྲི་གཞི་མཐུན་  
 སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ཡིད་པ་དེ་ཡེ་འབྲོག་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡེའུ། ཤིང་བུ་ལ་བལ་འཇམ་པ་དགྱིས་  
 བའི་ན་བ་རྩལ་བྱེད་གྱི་ཡོ་བྱད་ཅིག་གི་  
 མིང་།

ཡེར་བུ། ཉལས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་  
 བའི་རྒྱང་གི་ཤས་ཆེ་བའི་རིམས་ནད་གྱི་  
 མིང་སྟེ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡེར་བུ་ཞེས་  
 བརྟེན་དམ་སྟུམ་ན། ནད་ཉལས་སུ་

གཉིད་མེད་པར་ཡེར་ཞིང་ལུས་གཡོ་་་་  
 བའི་ཕྱིར་རོ།

ཡོག་འབྲུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་  
 ཁེངས་ཁེངས་བར་ཆོམས་པར་འབྲུང་་་་  
 བའི་དོན་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བརྟེན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇེད་་་་  
 བའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་་་་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཡོག་འབྲུང་  
 ཆོམས་པར་འབྲུང་བའི་དོན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་བུ།

ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ཡི་ནད། མན་དཔུང་  
 ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོས་དགོས་པའི་  
 ལུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་འཕེལ་ཟད་འབྱུར་  
 པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་གྱི་མིང་སྟེ། ཕྱི་  
 མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱད་ལས། བརྒྱ་དང་  
 ཅ་གཅིག་ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ཡི་ནད། མ་  
 བཅོས་འཆི་ལ་བཅོས་ན་འཆོ་བ་ཡོད།  
 དེ་ཡང་དང་པོ་བར་དང་ཐ་མ་གསུམ།  
 ཆ་བའི་མཛོན་ཚུལ་ལམ་ནས་མི་སྟོག་་་  
 པ། གཉིན་པོ་གྲགས་ཀྱིས་ལེན་དུ་མི་  
 སྟེར་ཕྱིར། སྟབས་ཚུང་གྲགས་མེད་  
 གསར་དུས་མི་སྟོག་མེད། བར་དུ་ནད་  
 ཀྱས་གཉིན་པོས་ཆོམས་པ་དགའ།

དཔེར་ན་ལྟ་ཡི་གདོང་དུ་རགས་བཅིར་  
 པ། ཞེས་ལ་ཁྱེར་ཡང་ཞེས་ལ་བསྟན་  
 པ་ཡིས། རྒྱ་ལྟགས་ཟད་ནས་རགས་  
 གྱིས་ཕྱབ་པར་སྟང་། དེ་བཞིན་ནད་  
 རྒྱས་གཉིན་པོ་འཐབས་པ་ཡིས། མི་  
 ཚམས་འདྲ་ཡང་བསྟུང་ན་རྒྱས་པ་ཐོན།  
 གྲང་རྒྱས་ལྷི་བ་གཉིན་པོས་ཚམས་.....  
 དཀའ་ལྟེ། གོ་མཚན་བཅས་པའི་ཚང་  
 པ་དཔུང་པཅས་འདྲ། དེ་ལ་གཉིན་པོ་  
 ཚན་ཆེ་དར་དུག་དགོས། ཞེས་དང་།  
 འབེ་ལ་རྩ་ཆེ་དབང་ཀྱན་ཕྱབ་གྱིས་.....  
 མཇུག་པའི་ཐོར་བུའི་སྐར་ཉེར་མཁོ་སྟ་  
 ཚེགས་བསྟུས་པ་ལས། ཡོངས་ཕྱབ་ཆེ་  
 ཡི་ནད་ནི། ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡོངས་རྒྱགས་  
 ཕྱབ་པ་ལུས་ཀྱི་ཁམས་སྤངས་དང་།  
 རྩི་མ། ཉེས་པ་བཅས་འཕེལ་ཟད་  
 འཕྱགས་པ་ཁོ་ན་ལས་ཕྱང་ཞིང་སྟན་.....  
 དཔུང་མ་བསྟན་ན་ཆེ་ཡི་འདྲ་བྱེད་ལྱང་  
 བའི་ནད་ཀྱི་མིང་རྩི། ཞེས་དང་།  
 སྟག་པོ་ལྱང་རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་.....  
 མཇུག་པའི་མན་ངག་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་.....  
 དཀའ་གནས་བཀྲོལ་བ་རྣམ་ཀྱལ་གསེར་

མདོག་གི་ཕྱིང་བ་ལས། ཡོངས་ཕྱབ་  
 ཆེ་ནི། རང་ཉིད་འཆི་བར་མ་ངེས་  
 པའི་ལས་དང་འཕྲལ་རྟེན་གཉིས་སྟོབས་  
 ཆེ་རྒྱང་གང་རྒྱང་ལས་འཕྱང་ཞིང་རང་  
 ཉིད་གས་བ་གས་དཔུང་ལ་བསྟོས་.....  
 དགོས་པའི་ནད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྩི།

ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན། འཕྱང་ལུས་  
 རྟེན་པའི་སྟན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱབ་པར་  
 གནས་པའི་རྒྱང་སེལ་བའི་ཡོན་ཏན་ལ་  
 དང་། མཁྱིམ་པ་སེལ་བའི་ཡོན་ཏན་  
 དུག བད་ཀན་སེལ་བའི་ཡོན་ཏན་དུག་  
 བཅས་སྟན་གྱི་ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་གྱི་  
 བསྟུས་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བསྟན་འཇིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 གྱིས་མཇུག་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་.....  
 འབྲེལ་ལས། ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་ནི།  
 སྦྱར་སྟན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞེས་འཕྱང་ལུས་  
 རྟེན་པའི་རྒྱས་གང་ཁོང་དུ་བསྟན་པའི་  
 ཆེ་ཁམས་རང་རང་གི་མཚན་ཉིད་དང་  
 མཐུན་པའི་ལུས་ཀྱི་འཕྱང་ཁམས་གས་  
 རྟེན་བྱེད་ཅིང་རང་དང་མཚན་ཉིད་མི་  
 མཐུན་པ་རྣམས་འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་



རྒྱལ་པ་དེ་ལ་ཟེར་བ་དང་། ཉེ་བྲག་དུ་  
 དེ་ན་འབྲུང་བ་ས་ཡི་ཁམས་ཀྱིས་ཤིས་  
 ཆེར་སྐྱེད་པའི་སྒྲན་ལ་འཇམ་པ་དང་།  
 ལྷུ་བ། རྩོ་བ། ལྷུ་མ་བ། བརྟན་པ་  
 བཅས་སྐྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྟ་དང་།  
 འབྲུང་བ་ཆུ་ཡི་ཁམས་ཀྱིས་ཤིས་ཆེར་  
 སྐྱེད་པའི་སྒྲན་ལ་གྲང་བ་དང་།  
 བརྟུལ་བ། བསེལ་བ། མཉེན་པ། སྒྲ་  
 བ། སྒྲམ་པ་བཅས་མཁྱིས་པ་སེལ་བའི་  
 ཡོན་ཏན་དུག འབྲུང་བ་མེ་ཡི་ཁམས་  
 ཀྱིས་ཤིས་ཆེར་སྐྱེད་པའི་སྒྲན་ལ་སྐྱ་བ་  
 དང་། ཚ་བ། ཡང་བ། རྩོ་བ། རུབ་  
 བ། གཡོ་བ་བཅས་བད་ཀན་སེལ་བའི་  
 ཡོན་ཏན་དུག་བཅས་བཅུ་བདུན་ནི།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཨོཾ་ཨོཾ་། ཨོཾ་ཅེས་པ་ནི་རྒྱུད་པའི་  
 ཐོལ་གྱི་སྐྱད་ཆའི་མིང་ཡོན་པས་དེའི་  
 ཨོཾ་ནས་སྐྱེད་ལ་རྒྱག་པའི་མཁའ་མ་  
 དང་འབྲེལ་བའི་གཏར་རྩ་གཉིས་ཀྱི་  
 མིང་ལྟེ། སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
 མཇུག་པའི་ལྷུ་མ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལག་  
 ཡོན་གསལ་བྱེད་ལས། ཨོཾ་ཨོཾ་ནི།  
 ཐོལ་གྱི་ཨོཾ་ཨོཾ་ནས་སྐྱེད་ལ་རྒྱག་པའི་

རྩོ་ལྷུ་མཁའ་མའི་རྩོམ་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། ཐོད་མཁའ་ས་པ་མི་ཡམ་  
 དགེ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་མཇུག་པའི་  
 ལུས་ཐིག་སྒྲ་བ་ནོར་བུའི་མེ་ལྔ་ལས།  
 རྒྱ་ཆོགས་སྐྱེད་ན་གཏར་རྩ་ཨོཾ་ཨོཾ་  
 གཉིས། ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་ཆོགས་  
 ནི། སྒྲན་དཔྱད་སྒྲ་བའི་རྒྱལ་པ་ལས།  
 རྒྱུད་པའི་མཐེ་ཐོང་དག་ནས་ནི། ལྔ་  
 མའི་ལྷུགས་སུ་སྤར་བརྒྱད་གཅུལ།  
 རྒྱ་ཆོགས་སྐྱག་རྩ་ཞེས་བྱ་ལྟེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གཡོག་སྒྲི། གནག་ལྷུགས་གཡོག་གི་སྒྲི་  
 བ་དང་། ལྷུ་མ་པའི་སྒྲི་ཆད་ཅིག་གི་  
 མིང་དང་གཉིས་ལ་འཇུག་པས་སྐབས་  
 ཐོབ་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ།  
 གཡོག་ཨོཾ། ཞིང་མོ་བ་དང་། ཁལ་  
 འགེལ་བ་སྐགས་བྱེད་མ་རྒྱུད་པའི་  
 གཡོག་དར་མ་སྐྱ་གྲ་མ་ཉམས་པའི་  
 མིང་།  
 གཡོང་ཁྱེུ། རྒྱ་ནག་སྐད་ཀྱི་རིན་པོ་  
 ཆའི་རིགས་གཡོང་ཤིང་མིང་ལྟེ། ཐོད་  
 ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། ལྷུག་ཆོལ་ཞེས་  
 འབྱུར་ཏེ། སྐབ་དཔོན་དྲུ་ཆེན་ཀ་རས་

མཛད་པའི་རིན་ཆེན་བརྟག་ཐབས་པད་  
དཀར་ཆུན་པོ་ལས། དཀར་པོ་ཤས་  
ཆེར་གཡང་ཁེའུ་ཞེས་འདོད་དེ། དེ་  
ཉིད་བཟུར་ན་ལྷག་གི་ཆེལ་བུར་འགྱུར།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཡང་ཁྱི། གཡང་ཁེའུའི་འབྲི་སྤྱལ་  
གཞན་ཞིག

གཡང་རྩི། གཡང་ཁེའུའི་འབྲི་སྤྱལ་  
གཞན་ཞིག

གཡན་པ། ལུས་གཡའ་ཞིང་མདོག་  
འགྱུར་ལ་བ་འཕྱག་ཆུ་མེར་འཛག་པའི་  
པགས་ནད་ཀྱི་མིང་།

གཡའ་མཁྱེང་། ལུས་ལ་བ་འཕྱག་  
ལྷང་བའི་ཉམས་ལྟ་བུ་བྱེད་ཅིང་ཤ་དང་  
པགས་པ་ལྟོད་པར་མ་ཡིན་པ་སྤྱི་ཞིང་  
ཆགས་དམ་པོར་གྱུར་པའི་དོན་ཏེ།

དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་ལྟ་  
ལས་ལ་ལས།

གཡའ་བ་བ་ཉམས་བྱེད་  
པའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

ཇི་ས་པཏ་ཀྱིས། མཁྱེང་བ་ནི་ལྟོད་  
པའི་ལྷག་ལྷགས་ཏེ་སྤྱི་ཞིང་ཆགས་དམ་

པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལོ།

གཡའ་རུག་མ། ཉིང་ལེན་གྱི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་ལྟ་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་

ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། དུ་ཀན་  
རུག་པ་ཁྱའི་ལྟེར་མ། མ་མ་ཀ་ལ་སྤྱི་  
ཅེ་ཤེལ། ག་བུར་བྱིལ་གནོན་གཡའ་

རུག་མ། བདུད་ཅི་ཀ་ལྟེ་ཏ་རྣམས་ནི།  
ཉིང་ལེན་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གཡལ་སྤྱིགས། གཡལ་བ་དང་།

སྤྱིགས་བུ་བུས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་བུས་  
པ།

གཡལ་རྫོང་། དོན་མེད་དུ་ཁ་གདང་  
ཞིང་སྐད་འབྱེན་པ་གཡལ་བ་དང་།

ཀྱང་ལག་རྣམས་ཤད་དུ་བརྒྱང་དགོས་  
པ་བུ་རྫོང་བྱེད་པ་དང་གཉིས་ཀྱི་བུས་

མིང་།

གསུ་ཐོག་ལུམ་བཞི། གང་ཟག་གི་  
མཆན་ཇིས་ལ་སྤྱར་བའི་གང་ག་ཆུང་  
དང་།

ལྟོང་རི་བྱིལ་པ། ལྷགས་རིག་  
གས་ལྟ་ཅི་དོ་པོ། འཛིན་པ་བཅས་



བཞིའི་བཟུས་མིང་སྟེ། རྩེ་བྱར་མཁར་  
 བ་མཉམ་ཏིང་ཏྱེ་རྩེ་ས་མཇད་པའི་མན་  
 ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། གང་ག་  
 རྒྱང་ནི་གཡའ་དང་སྤང་ལ་སྟེ། རྩེ་  
 རི་བྱལ་པ་རྒྱ་ཡི་ནང་དུ་སྟེ། ཏིག་ཏུ་  
 ལྷགས་མགོ་ན་བའི་ནང་དུ་སྟེ། འཛིན་  
 པ་ཞེས་བྱ་བྱ་ཤོད་གར་ཡང་སྟེ། བཞི་  
 ག་ཆ་མཉམ་སྒྲ་བ་ཞུ་ཅམ་འདེབས།  
 རིམས་ལ་གང་ཐང་གཉན་ཆད་ལ་སྐགས་  
 པར། གམ་བྱེ་རྒྱས་འཕུལ་ནད་ཀྱི་  
 ཆབས་དང་བཟུན། གདམས་པ་ཆོགས་  
 རྒྱང་དོན་ནི་འདི་ལྟ་བུ། རིན་ཆེན་  
 གསེར་དང་བཞེ་བར་ག་ལ་ཤོད།  
 མཁར་འགྲུའི་གསང་སྒྲན་གཡུ་ཐོག་ལྷམ་  
 བཞི་ཡིན། འཆི་བདག་གསེན་རྩེ་  
 བསྐྱེག་པའི་མན་ངག་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཇད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ཕྱེང་ལས།  
 རྩེ་བྱལ་འཛིན་པ་གང་ག་རྒྱང་། ཐང་  
 རྩེ་དོན་པ་བཞི་པ་ལ། གཡུ་ཐོག་ལྷམ་  
 བཞི་ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
 བེང་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཏིག་ཏུ་དང་སྤང་

རྩེ་གཉིས་ཞལ་མི་མཐུན་པ་མཆིས་པས་  
 གང་ཡིན་ཆོད་མ་ཐོག་པས་སྤང་དཔྱད་  
 ལུན་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག  
 གཡུ་བེར་གསེར་རྒྱན། དྲག་སྤྱོད་  
 སམ་བྱེ་གུ་གསེར་ཐོག་གི་གབ་མིང་ཞིག  
 གཡུ་འབྲུག་བྱེ་བ། དཔེ་རྒྱན་གྱི་  
 རྩེ་ནས་བཏགས་པའི་གུག་པ་ཆོར་ཅན་  
 གྱི་གབ་མིང་ཞིག་སྟེ། རྩེ་དགེ་དུང་  
 འཆི་བ་གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཇད་པའི་  
 རྩེ་གྱི་བར་བཟུས་དང་གབ་མིང་  
 འགའ་ཞིག་བསྐྱལ་བ་སྤྱོད་གསལ་མགྱིན་  
 པའི་རྒྱན་ལས། གཡུ་འབྲུག་བྱེ་བ་ནི་  
 གུག་ཆོར་གྱི་མིང་སྟེ། རེས་ཆོག་ནི་གུག་  
 པ་ཆོར་ཅན་གྱི་ལོ་མ་བྱེ་བ་ལྟར་ལྷགས་  
 ལྷགས་སུ་གྱེས་པས་དཔེ་འབྲུག་གི་  
 གཟུགས་སུ་བཤོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 གཡུ་ལོ། ནད་མ་གཡུ་ལོའི་བཟུས་མིང་  
 འབྲི་སྤལ་ཞིག  
 གཡོས་སྤྱར། རྒྱ་དང་རྩམ་པ་གཉིས་  
 གཡོས་བེང་བཞེས་ཏེ་རྒྱ་དང་མར་སྤྱར་  
 ལུན་དུ་སྤྱར་བ་ལྟ་བུའི་དོན་ནོ།



ར་ཐུག་ཤེ། ར་ཐུག་པ་ཉི་ར་འོག་  
ཅན་གྱི་མིང་ས་ཁའི་དྲིག་པའི་མིང་།

ར་དུག་པ། མཛན་གྱི་རུས་པར་བཏྲས་  
ནས་བཏགས་པའི་བཅན་དུག་རིགས་་་་  
ཤིག་གི་མིང་ཉི། བདུད་ཅིའི་འབྲུང་  
ཁུངས་ལས། ར་དུག་པ་དང་ཐུང་དུག་  
པ། རུས་པའི་སྒྲ་ནས་བཏགས་པའི་  
མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།

ར་སྒྲ་སྒྲུ་ལ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དེ།  
ཅོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། མུ་བྱེད་ཅ་  
བའམ་ར་སྒྲ་ཤིང་གི་ཅ་བ་ཞེས་འབྱུར་་་  
བར་དཔལ་ཐུངས་སི་དུ་བཏྲན་པའི་་་་  
ཉིན་བྱེད་གྱིས་གསུངས་པ་དང་། དེ་  
ཉིད་རྩིས་འཛིན་ཐད་མཁས་པའི་བཞེད་  
པ་མི་འདྲ་བ་མཆིས་པས་ཐུགས་བརྩུས་  
སུ་བཀོད་ན། མ་ཟེར་ལས་བཀྱ་མཛན་

གྱི་ཉི་དང་། ཐུར་བ་བཀྱ་པར་མས་  
བཏང་གི་གས་སུ་གསུངས། ཉི་མེད་  
སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆིས་མཛད་པའི་མན་་  
ངག་ཀྱང་གྱི་འགྲེལ་པ་བེ་ཐུན་ལས།  
ར་སྒྲ་སྒྲུ་ལ་ནི་ཤིང་མཛན་དྲི་ར་བཟང་་་  
པ་འབྲུ་རུས་པ་ཞིག་གི་ཅ་བ་ཡིན་པར་  
སེམས་པས། ཐུང་སེལ་བའི་རུས་པ་  
དང་བཅས་མཆུངས་པས་སྒྲན་ཤིང་གི་་་  
ཅ་བར་སེམས། ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། དཀའ་འགྲེལ་ལས། གཟུ་ཐོག་  
པའི་ཀྱང་ཐུག་དྲིག་མ་སྐགས་མཆན་ཕུ་  
དུ་མའི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པ་ཅི་ཏ་  
ཀའི་ཅ་བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཏྲན་འཛིན་་་  
ཐུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་་་  
ཀྱན་གསལ་སྐད་མཛོད་ལས། ར་སྒྲ་



ར་ས་ཡ་རྒྱ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྒྲ་དེ།  
 བོད་གྱི་སྒྲ་དུ་བསྐྱར་ན། ར་མཚན་ག་  
 རི་ཐོག་པ་ཞེས་འགྱུར་བས་དོང་ག་...  
 དང་། ཐར་བུ། རེ་ལྷག་སྐྱར་པ།  
 ཨ་རུ་བཅས་བཤལ་སྐྱ་གྱི་སྐྱར་ཐུའི་...  
 མིང་ཡིན་ཞེས་ཐེ་སྤྱད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་...  
 མཚན་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱུད་གྱི་...  
 འགྲེལ་པ་པོ་སྐྱ་ལས་གསུངས་ཤིང་།  
 གཞན་ཡང་ཨ་རུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་...  
 ལའང་འདྲག་པར་མཚན་པས་དེའི་...  
 སྐབས་ཀྱི་སྐྱ་བསྐྱར་ན་བཅུད་ལེན་ཞེས་...  
 འགྱུར་བར་དེུ་དམར་དགེ་བཤེས་...  
 བཟླ་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་ཏི་མེད་ཤེལ་ལྗང་ལས་གསུངས།  
 ར་སྐུས། ཐུ་སྐབ་ཀའི་འབྱུའི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་དེུ་དམར་...  
 དགེ་བཤེས་བཟླ་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་...  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ཏི་མེད་ཤེལ་ལྗང་ལས་  
 གསུངས།  
 ར་སྐུས། ཐུ་སྐབ་ཀའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་  
 ར་གསུམ། ཨ་རུ་ར་དང་། བ་རུ་ར།  
 སྐྱ་རུ་ར་གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་ཞིག་ཏེ།

དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལྟ་  
 ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ལྟ་  
 ཤེལ་ཤེང་གི་བསྟན་དོན་གསལ་བཤྲོལ་  
 ལས། ཨ་ཏུ་བ་ཏུ་སྟུ་ཏུ་གསུམ། ར་  
 གསུམ་འབྲས་བྱ་གསུམ་ཞེས་བྲམ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟ་གྲུ། ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་མ་  
 ཏུ་ཅེ་དམར་པའི་མིང་ཤེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལྟ་ལུན་ཚོགས་ལྟ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས་  
 ལས། རྟ་གྲུ། མ་ཏུ་ཅེ་དམར་  
 པའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུར།

རྟ་ཚུན། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྤྱད་དེ།  
 བྱད་ཀྱི་སྤྱད་ཏུ་བསྟར་ན། ཅན་དན་  
 དམར་པ་ཞེས་འགྱུར་བར་དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལྟ་ལུན་ཚོགས་ལྟ་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས་  
 གསུངས།

རྟ་གྲུ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྤྱད་ཏུ། ཏུ་  
 རྟ། དེ་བྱར་ཆག་པ་ཤེ། བྱད་ཀྱི་  
 སྤྱད་ཏུ་བསྟར་ན། ཏུག་པའི་མིག་ཅེས་  
 འགྱུར་བར་སྟོགས་སྟོན་ལ་ཏུ་བ་ཤིན་  
 ཅེན་བྱ་གྲུ་གྲུ་མཛད་པའི་བྱད་ལྟ་

གསར་ཏྱིང་གི་ནམ་བཞག་ལེགས་ལྟ་  
 བཤད་ལི་ཤིན་གྱར་ཁང་ལས་གསུངས་  
 ཤིང་། ར་ཅ་ནི་ཤིང་ཏུ་རྟ་ཤིན་འབྲས་  
 ཏུ་གདོང་ཏུག་དོད་པ་སྟགས་པས་ལྟ་  
 བྱང་ཤེང་བྱད་པ་དེའི་མིང་རོ།

རྟ་ཐུན་ཅན། ཏུང་མཁྱིས་བད་  
 ཀན་གསུམ་པ་རང་ཏྱིང་ཏུང་པ་ཁོ་ནའི་  
 བད་ཀྱི་མིང་ཤེ། ཐ་བྲམ་ལས། རང་  
 ཏུང་ནི་གཙ་པོ་ཤེ་གཞན་གྱི་དབང་ཏུ་  
 མ་གྱུར་པ་ཞེས་བྱ་བ་དང་དོན་གཅིག་  
 གོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟ་བྱང་ཏུ་ལུམས། མིན་ཅུལ་བ་  
 ཏུས་ནས་བཙོས་པའི་ཏུ་ཅན་མ་ཡིན་  
 པར་རང་བྱང་གི་ཏུ་ཅན་ནང་ཏུ་ཞུགས་  
 པའི་ལུམས་ཀྱི་མིང་ཤེ། ཀམ་པ་རང་  
 ཏུང་རྟ་རྟེས། རང་བྱང་ཏུ་ལུམས་ནི།  
 རྟ་སྟེན་གྱི་ཏྱིང་ཀྱིས་ཁོལ་བའི་རང་  
 ཏུང་གི་ཏུ་ཅན་ནང་ཞུགས་པའི་ལུམས་  
 ཀྱི་མིང་དང་། བཙོས་མའི་ཏུ་ལུམས་  
 ནི། བྱད་ཅེ་ལུའི་ལུམས་ལྟ་བུ་ཅུལ་  
 བ་ཏུས་ནས་བཙོས་པའི་ལུམས་ནང་  
 ཞུགས་པའི་མིང་རོ།

རྟ་བྱང་གཏིས། དྲི་ཅན་དང་དྲི་





ཡིན་འདུག་པས་ཞིབ་པར་རང་རང་གི་  
གནས་སུ་རྟོགས་པར་བྱས་ཤིག

རང་སྐར། རྟོན་སྟོན་རང་རང་དང་  
འབྲེལ་བའི་ལག་པའི་སར་མ་ཉེ། སྤང་  
ལ་མཐེ་བོང་། སྒྲོ་བར་མཚུབ་མ།  
མཆིན་པར་གྱུང་མ། མཆེར་པར་སྤྲོན་  
ལག་མཁལ་མར་མཐེབ་ཆུང་། སྤ་  
བར་སྤྲོན་ལག་མཐིས་པར་གྱུང་མ།  
ཁྱ་མར་མཐེ་བོང་། བསམ་སེུ་དང་  
ལྗང་པར་མཐེབ་ཆུང་། སྤང་ལ་མཚུབ་  
མ་བཅས་དང་། ཁ་ཅིག་མཐེུ་ཆུང་  
གི་མདུན་ཕྱགས་ལྗང་པ་དང་། ཁྱབ་  
ཕྱགས་སྤང་ག་དང་འབྲེལ་བེར་བའང་...  
མཆིས་པས་དཔུང་པར་བྱེ།

རང་གསང་། ལུས་ཆགས་པའི་དུས་  
ནས་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་གསང་གི་  
མིང་ཉེ། རྫོང་འཕྲང་འཕྲལ་གྱི་ལྷེ་མིག་  
ལས། རང་བཞིན་གྱི་གསང་ལ་ཁ་དང་  
འཕྲངས་གཉིས་སུ་བཤད་པ་ལས། ཁ་  
ལ་དཔུགས་ཁྱ་བའི་ལམ་སྒྲོ་སྒྲུབས་...  
དང་། ཟས་སྒྲིམ་ཁྱ་བའི་ལམ་སྤ་སྟོན་  
གྱི་རང་གསང་ཡིན་ལ། འཕྲངས་ཁྱབ་  
ནི་བཤད་བའི་ཁྱ་ལམ་ཡིན་པའི་ཁྱ་...

སྤང་དང་། མཆན་མ་ནི་གཅིན་གྱི་ཁྱ་  
ལམ་ཡིན་པའི་མཁལ་ལྗང་གི་རང་...  
གསང་ཡིན་ནི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྟོ།

རབ་ཆད་ཁྱུང་པ། མཛེ་སྤ་དང་།  
དྲིལ་སྤའི་མཆན་མའི་ཁྱས་པའི་གཤ་...  
མིང་ཉེ། འབྲེལ་སྤ་ཆེ་དབང་གྲན་  
ཁྱབ་གྱིས་མཛད་པའི་སྤར་བྱའི་སྒྲིར་...  
ཉེར་མཁོ་སྤ་ཆོགས་བཟུས་པ་ལས།  
རབ་ཆད་ཁྱུང་པ་ནི། མཛེ་སྤ་དང་།  
དྲིལ་སྤའི་མཆན་མའི་ཁྱས་པའི་གཤ་...  
མིང་ཞིག་གོ དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་རབ་  
ཆད་ཁྱུང་པ་ཞེས་བཏགས་སྤམ་ན།  
མཛེ་སྤ་དང་། དྲིལ་སྤས་འབྲིག་པ་  
སྟོན་ཁྱུང་ཁྱུང་སྤལ་བའི་ཁྱས་པ་མི་...  
འབྲུང་ཞིང་རབ་ཆད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་...  
མིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་པར་འདོད་  
དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

རབ་ཕྱའི་གོས། བལ་སྤགས་གྱི་སྤལ་  
མ་རབ་དུ་ཕྱ་བ་ལས་བཟོས་པའི་གོས་...  
ཁྱབ་མ་ལ་བེར་ཞེས་དཔལ་སྤངས་...  
དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འབྲིན་ལས་...  
རབ་ཁྱས་གྱིས་མཛད་པའི་ཁྱུང་བཞིའི་...



དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།  
 རམ་པའི་ལེབ། ཅུ་རམ་ཅིའི་ཅུ་པའི་  
 མིང་།  
 རམ་མྱི། ཏུར་ལའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 རིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུང་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་་་  
 མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ཆོགས་པ་  
 བཟུ་པ་རམ་ཅི་དང་། རུས་པ་སྟང་  
 ཕན་ཅུ་རམ་པ། སྒང་གི་ཕུ་སྐྱེས་སྤྱིག་  
 པའི་དུག ཏུམ་ཕུ་འཛིན་པ་ཕུ་ཡི་མིག་  
 རུས་པ་བཟུ་པ་རམ་པ་རྣམས། དོན་  
 གཅིག་ཏུར་ལའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རམ་ཤག ར་མ་ཤག་གི་བཟུས་མིང་  
 འབྲི་སྒྲུལ་ཞིག་  
 རལ་གྱི་སྒྲ་མ། གཡས་གཡོན་གཉིས་  
 ཀར་ས་ཡོད་པའི་རལ་གྱིའི་མིང་།  
 རས་པ། སྤྱིར་རས་པ་ཞེས་གར་མཁན་  
 སྤགས་ལ་འཇུག་ཀྱང་སྐབས་འདིར་བས་  
 སྟོད་དུ་ཕུན་རིང་བཞག་ནས་སྤྱིར་པར་་་  
 སྤྱིར་པའི་མིང་ལ་འཇུག་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུང་འཛིན་ཕུན་་་་

ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་་་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁའི་དོན་གསལ་་་་  
 ལས། རས་པ་ཞེས་པ་གར་མཁན་  
 དང་། བས་སྐྱམ་ཕུན་ལན་སྤྱིར་པའི་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རས་འབྲས། རུ་ནག་སྤགས་སུ་ཞིང་  
 ནང་འདེབས་འཇུགས་ཕུས་ནས་སྐྱེས་་་་  
 པའི་ལ་སྤག་རིགས་རིག་གི་མིང་ཡིན་་་  
 ཞིང་། དེའི་འབྲས་ཕུ་སྤྱིན་པ་ལས་གོང་  
 ཕུའི་ནང་ནས་རས་བཟོ་བའི་རུ་ཆ་རས་  
 བལ་ཞེས་པ་དེ་འབྱུང་ངོ་།  
 རི་བཟུང་། སྤྱིར་ནག་གི་གབ་མིང་  
 ཞིག་ཏེ། འབྲི་གྱང་ཆེ་དབང་བཟུང་  
 པས་མཛད་པའི་གཏན་རིམས་ཀྱི་བཅོས་  
 ཡན་བདེའི་སྤྱག་སྟེར་ལས། རི་བཟུང་  
 ཅས་སྤྱིར་མང་ནག་པའི་གབ་མིང་ངོ་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རི་སྟོང་། རི་སྟོང་ནི་རིའི་སྟོང་པ་ལྟར་  
 དུ་གྱུར་པ་བྱག་ལུན་གྱི་གབ་མིང་ངོ་་་་་  
 ཞེས་སྟེ་དགེ་ཏུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་  
 གྱིས་མཛད་པའི་སྟན་གྱི་བད་བཟུས་་་  
 དང་གབ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྟོ་  
 གསལ་མགྱིན་པའི་རུན་ལས་གསུངས།

གྲག་པ་དང་། ལྷ་ལ་དང་། ཏ་མ་ལ་  
ལ་སྐྱེས་པའི་ནགས་ཀྱིས་མཛེས་པ།  
ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
རང་རེ། ཁ་བ་རི་པ་དག་ལ་གངས་  
ཅན་ཁྱོད་པ་ཞེས་བཤད་ཀྱང་ས་གཞི་  
ཐམས་ཅད་གངས་ཀྱིས་མ་ཁེབས་པ་  
གནས་པས་གངས་ཅན་ཞེས་པའི་སྒྲ་  
འདི་ལོགས་སྤྱར་གྱི་ཏི་མ་བརྟ་བུ་  
པ་ལས་བྱང་བས་ངོ་ཙམ་གངས་རིས་  
ཀྱན་པའི་རི་ཙམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་གང་བའི་  
གནས་སྤྱར་ངོས་བཟུང་དགོས་ཤིང་།  
གས་བ་རིག་པའི་སྐབས་སུ་བསལ་སྟན་  
སྟེ་བའི་སྐབ་རི་ལ་ངོས་བཟུང་ན་རྣམ་  
པར་ཐམས་ཅད་དུ་ལྷང་རིགས་ཀྱིས་མི་  
གནོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ངོ།  
རི་ཙམ་འཕགས་བྱེད། སྟན་གྱི་གཏམ་  
ཀྱང་དང་སྤྱར་བའི་ཁ་སྟར་བལྟའི་ཏི་  
མའི་སྐབས་དང་ལྟན་པའི་རིའི་མིང་སྟེ།  
དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་  
འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
ཀྱང་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རི་  
ཙམ་འཕགས་བྱེད་ཅེས་པའི་གདགས་  
གཞིའི་ལྷང་ནི། སྟན་ས་ཆེན་པོ་འདི་



ཆགས་པའི་དུས་སུ་འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་...  
 བྱང་ཕྱགས་སུ་རི་བོ་དཔལ་བཤེས་ཀྱི་...  
 དཔྱབས་ལྟར་ཤིན་དུ་མཐོ་ལ་རྩ་མ་རྩ་  
 བས་ནམ་མཁའ་འཕགས་པར་བྱེད་དམ་  
 ལྷ་མ་ཞིང་། ཉི་མ་ཡང་སྤྱིབ་ཉི་པར་  
 ཞིག་བྱང་བས། ལྷ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་  
 རི་འདི་བསྐྱེལ་བར་མ་བྱས་ན་འཇམ་བུ་  
 སྒྲིང་དུ་ཉི་མ་སྤྱིབ་པར་འདུག་ཅེས་...  
 བཀའ་བཀྲོས་ཏེ། རི་བོ་བསྐྱེལ་བས་  
 དེའི་ལུང་དུ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་འདི་  
 དག་ཆགས་པ་ཡིན་ཞེས་ཆོས་མངོན་པ་  
 ལས་གསུངས་ཤིང་། རི་བོ་ནི་གས་  
 བ་རིག་པའི་སྐབས་འདིར་ཁ་ལྟར་  
 བལྟའི་ཉི་མའི་སྒྲོབས་དང་ལྷན་པའི་...  
 རིའི་མིང་ལ་འཇུག་གོ ཞེས་དང་།  
 སྤྱིབ་དཔོན་དཔའ་བོས་མཇུག་པའི་...  
 སྤྱིང་པོ་བལྟས་པ་ལས། གངས་ཅན་  
 འཕགས་བྱེད་རི་ཡི་ནི། ས་གཞི་  
 ཡལ་ཆེར་ཁྱབ་པར་གནས། དེ་ལ་དང་  
 པོ་བསེལ་ཞིང་ཡན། འཕགས་བྱེད་  
 ལྷན་ནི་མའི་རང་བཞིན། ཞེས་དང་།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་འཛིན་...  
 ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གས་རིག་

སྤྱིར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་...  
 གསལ་ལས། འཕགས་བྱེད་ཅེས་པ་ཁ་  
 ལྟར་བལྟའི། ཉི་མའི་སྒྲོབས་ལྷན་རི་ཡི་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རི་བོང་འབྲས་ཚོན། གཅན་གཟན་  
 སྐགས་ཀྱིས་རི་བོང་དེད་པའི་དུས་རི་...  
 བོང་འཕགས་སྤྱག་གི་དབང་གིས་...  
 ཤིང་སྤྲོང་དང་། ཁྱང་སྐགས་ལ་གཤ་  
 པའི་སྐབས་མིག་འབྱེད་འཇུམ་མི་ཡོད་...  
 ཅིང་མིག་མདངས་ཡང་ཉམས་པར་གྱུར་  
 པ་ལྟར། འདིར་སྤྱིང་རྩ་ཉམས་པས་  
 འབྲེལ་འབྱུར་གྱི་དབང་གི་མིག་འཇུམ་  
 མི་ཤེས་ཤིང་མིག་གི་མདངས་ཀྱང་...  
 ཉམས་པར་གྱུར་པའི་དཔེ་དོན་གྱུར་བ་  
 ཞིག  
 རི་བོང་མིག ལྱང་རྟོང་འབྲས་བུའི་  
 གཤ་མིང་ལྟེ། གོང་སྤན་པས་མཇུག་  
 པའི་ཡོད་དམར་ལས། རི་བོང་མིག་  
 ནི། ལྱང་རྟོང་འབྲས་བུའི་གཤ་མིང་  
 ཞིག་ལྟེ། གཞན་དུ་སྤྱག་ཆགས་རི་  
 བོང་གི་མིག་ལ་འབྲེལ་བར་མི་བྱའོ།  
 ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བལྟན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་...

པའི་ལག་ལེན་གཅིས་བཟུས་ལས།  
 མཁལ་ལྗང་བསམ་སེའུའི་ནད་སྐྱེས་་་་  
 བཅོས་འགའི་སྒྲིང་། ལྗང་རྟང་འབྲས་  
 བྱར་རི་པོང་མིག་ཅིས་ཡོད། དེ་ཡི་  
 གོང་བྱ་རི་པོང་མིག་རུས་ཟེར། ཐེག་  
 ལེ་དཀར་དམར་འཇག་སྒྲུལ་ལ་དགོས་་  
 པར། མ་ཕྱེད་སེམས་ཅན་རི་པོང་མང་  
 བསད་ནས། མིག་དང་མིག་རུས་  
 གཏོང་ཞེས་ནོར་བ་ཐོས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རི་ཆོས། འབྲི་མག་གི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་ཟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟུན་འཇིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
 མཇུག་པའི་གས་རིག་སྒྲིང་གི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། འབྲུང་  
 པའི་ཁྱེད་དང་འབྲུང་བའི་ཁྱེད་ རི་  
 ཆོས་ཅིའི་ཁྱེད་དང་རལ་བ། འདི་དག་  
 འབྲི་མག་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

རི་ཤའི་ཕྱེ་འདྲ། མཇེ་ནད་རིགས་  
 ཀྱི་དབྱེ་བ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ཆན་ཤ་་་  
 ར་མཐའ་དམར་ཞིང་དབྱས་མཐོ་བ་་་་  
 སྐྱེས་ཆགས་རི་ཤའི་ཕྱེ་ལ་དཔེར་བཞག་

པ་ཞིག་ཟེ། རིས་འཇིན་ཐད་འབྲི་གྲང་  
 ཆོས་གྲགས་ཀྱི་དཀར་མཆན་སྐྱེས་ཐུ་  
 འབྲེལ་མཁས་པ་ལལ་ཆེར་ཞལ་མཐུན་་  
 པར་བྱ་རྒྱ་གི་ཕྱེ་ལ་རིས་འཇིན་གྲང་།  
 ཐེ་ཐེད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཇུག་་་་  
 པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་་་་་  
 ཐུན་ལས། རི་ཤའི་ཕྱེ་འདྲ་བའི་མཇེ་  
 ནད་ནི་སྐྱེས་ཆགས་རི་ཤའི་ཕྱེ་འདྲ་བ་  
 ཡིན་ཞེས་སྐྱེས་ཆགས་འདྲ་བར་་་་་་་་་  
 གསུངས་ལ། རི་ཤ་དེ་དངོས་སུ་སྐྱེས་  
 ཆགས་རི་མི་འབྲེད་གྲང་བྱི་བ་དང་་་་  
 ཐེའུ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིང་དོད་གཅིག་ལ་རི་ཤ་  
 ཞེས་འབྲུང་བ་དང་། བྱ་རྒྱ་གི་སྒྲིང་  
 རིལ་བྱང་བ་ཤ་དང་ཤ་རྒྱ་ཡིག་བཟུར་  
 སྐབས་ཀྱི་ཡིག་སྐྱོན་ལས་སྒྲ་ཟེར་གི་་་་  
 དགོངས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞེ་ཡིན་སྐྱེས་ཞིང་  
 བོད་དུ་སེར་ཤ་ལ་བྱེད་པ་ལྟར་དོན་་་  
 གྲང་དབྱས་མཐོ་མཐའ་དམར་བ་འབྲུང་  
 བ་ལ། ཞེས་གསུངས་པས་དབྱད་པར་  
 བཤོ།

རིག་གནས་བཅོ་བརྒྱད། རིག་པ་  
 འཇུག་པའི་གནས་ཆེན་པོ་གས་བ་རིག་  
 པ་སྐྱེས་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་བཟུས་མིང་ཟེ།



དེ་དག་གི་གྲངས་འདྲེན་ཐད་སྔ་ཕྱི་  
 མཁས་པའི་བཞེད་སྒྲུལ་མི་འདྲ་བ་.....  
 མཆིས་པས་གཟུར་གནས་སྒྲི་ལྷན་དག་  
 གིས་དབྱད་གཞིའི་ཕྱིར་དུ་ཕྱགས་.....  
 བསྐྱུས་སུ་འགོད་ན། སྒྲིབ་དཔྱད་དབྱིག་  
 གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛོད་རང་.....  
 འབྲེལ་ལས། རྩལ་མ་༡༡འབྲིག་ཐབས་༩  
 འཆོ་རྩིས་༩ གྲངས་༩ དང་སྒྲི་༥།  
 གས་དབྱད་༥ ཆོས་ལྷགས་༥ བཅོ་༩  
 འཕྲངས་༩ གཏན་ཆོགས་༡༠ དང་།  
 རྣལ་འབྱུར་༡༡ ཐོས་པ་༡༩ དྲན་པ་༡༩  
 སྐར་མའི་དབྱད་༡༠། རྩིས་༡༥ མིག་༡༥  
 འབྲུལ་འཁོར་༡༥ སྒྲི་རབས་༡༩ སྔ་ཕྱི་  
 ཕྱང་རིགས། འདི་དག་རིག་པའི་གནས་  
 ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་དོ། ཞེས་དང་།  
 འདུལ་བ་ལྷང་རྣམ་འབྱེད་ལས། དེ་ལ་  
 རིག་པའི་གནས་བཅོ་བརྒྱད་ནི་འདི་ལྟ་  
 ལྟ། གསང་སྤྱགས་ཀྱི་རྒྱད་དང་༡།  
 ཆོ་ག་ཞིབ་མ་དང་༩། གཏན་ཆོགས་  
 རིག་པ་དང་༩། རིག་བྱེད་དང་༩།  
 བཅོ་སྒྲིབ་པ་དང་༥། སྒྲི་རིས་པར་སྒྱུར་  
 བ་དང་༥། རིས་རབ་གསལ་བ་དང་༥།  
 རིས་པའི་ཆོག་དང་༩། སྒྲིབ་སྒྱུར་

བསྐྱུས་པ་དང་༩། སྐར་མའི་རིག་པ་  
 དང་༡༠། རྩིག་བྱེད་ཀྱི་རིག་པ་དང་༡༡།  
 རྩིག་ལྷང་གི་རིག་པ་དང་༡༢། ཆེར་  
 སྒྲིབ་ཀྱི་རིག་པ་དང་༡༣། འཛིག་རྩིན་  
 རྒྱང་འཕྲེན་པའི་རིག་པ་དང་༡༤།  
 བྱེ་བྲག་པའི་རིག་པ་དང་༡༥། རྒྱད་  
 དྲག་ཅུ་པའི་རིག་པ་དང་༡༦། ལྷུར་  
 མིད་ཀྱི་རིག་པ་དང་༡༧། གནས་  
 འདུག་གི་རིག་པ་༡༨ སྒྲི་བཅོ་བརྒྱད་སྒྲི་  
 ལ་ཕྱང་བར་གྱུར་རྟོ། ཞེས་དང་། དུས་  
 འཁོར་ནས་གསུངས་པའི་རིག་གནས་  
 བཅོ་བརྒྱད་ནི། ཆོང་པ་དང་༡། རྩ་  
 མཁན་དང་༩། སྒྲིབ་རྒྱད་མཁན་  
 དང་༩། ཆང་མ་དང་༩། ལྷགས་ཇི་  
 དང་༥། འབྲེག་མཁན་དང་༥། འབྲུ་  
 མར་མཁན་དང་༥། ལྷ་མཁན་དང་༩།  
 མགར་བ་དང་༩། རིང་མཁན་  
 དང་༡༠། འཕག་མཁན་དང་༡༡།  
 ཀོ་ལྷུར་མཁན་དང་༡༢། ཉ་པ་དང་༡༣།  
 བཅོ་མ་བརྒྱག་མཁན་དང་༡༤། སྒྱིག་མ་  
 མཁན་དང་༡༥། བན་པ་དང་༡༦།  
 གཞིད་མ་དང་༡༧། རིང་རྩ་མཁན་༡༨  
 དང་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད། ཅེས་དང་།

སྒྲིལ་རབས་ཀྱི་ཆེར་འབྱེལ་དུ་སྒྲིབ་་་་་  
 དཔལ་རྒྱ་གྲིའི་སྒྲིལ། རིག་པའི་གནས་  
 བཅོ་བཀུད་འདི་ལྟ་སྟེ། རྩལ་མ་  
 དང་། འཕྱིག་ཐབས་དང་། འཆོ་  
 རྩལ་དང་། གྲངས་ཅན་དང་།  
 སྒྲིལ་དང་། གས་བའི་དཔུད་དང་།  
 བཅོ་དང་། འཕྱོང་དཔུད་དང་།  
 གཏན་ཆགས་ཅུ་ལྟ་སྟེ་བ་དང་། རྩལ་  
 འཕྱོང་། ཐོས་ཤིང་བྱ་བ་དང་། རྩལ་  
 སྒྲིལ་མའི་དཔུད་དང་། རྩལ་  
 དང་། རིག་འཕྱུལ་དང་། རྩལ་  
 ཀྱི་རབས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བྱེ་  
 བྱག་པ་དང་། དེ་བཞིན་གྱི་ཕྱིང་བ་  
 དང་། རིག་པའི་བསྐྱར་བཅོས་  
 ཡོངས་སུ་བཏགས་པའི་། ཞེས་  
 དང་། བདུད་རྩི་བམ་པོ་བཀུད་པ་  
 ལས། རིག་པའི་གནས་བཅོ་བཀུད་ནི།  
 འཇིག་རྟེན་སྐུ་པས་བཅོ་རིག་པ་སྐུ་  
 པ་དང་པོ། ཟས་ཀྱི་ཆད་དང་ཡན་  
 གནོད་སྐུ་པས་གས་བ་རིག་པ་གཉིས་  
 པ། ཕྱ་ཀ་ར་ཏ་སྟེ་བཀུད་ལ་སྐྱུ་  
 པ་སྐུ་པས་སྒྲིལ་རིག་པ་གསུམ་པ།  
 ཏྲག་ཆད་སྒྲིལ་སྐྱར་སྐུ་པས་ཆད་མ་རིག་

པ་བཞི་པ། གནས་མཐོ་དམན་སྐུ་  
 པས་བྱེ་སྒྲིལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་རིག་པ་ལྟ་  
 པ། འཕྱོང་བ་རིག་དུག་གི་མཆན་ཉིད་  
 སྐུ་པས་ནང་བཀུད་གྱི་སེམས་ཅན་་་་་  
 རིག་པ་དུག་པ། མཐོ་རིས་དང་ངན་  
 འཕྱོང་སྐུ་པས་ལས་རིག་པ་བདུན་པ།  
 རང་གཞན་གྱི་ལུས་ལེན་པ་སྐྱུ་གས་  
 དུ་སྐུ་བའི་བདེ་ལུག་སྐུ་པས་སྐུ་གནས་  
 རིག་པ་བཀུད་པ། ཆེ་སྒྲིལ་བར་  
 གསུམ་སྐུ་པས་དུས་རིག་པ་དགུ་པ།  
 ཏྲག་འཇིག་གྱི་སྐྱར་སྐུ་པས་འཆོ་བ་་་་  
 རིག་པ་བཀུད་པ། དབང་པོ་རབ་འབྱིང་  
 ཐ་གསུམ་སྐུ་པས་སྐུ་པས་རབ་རིག་པ་་་  
 བཀུད་གཅིག་པ། གཞན་གྱི་བསམ་པ་  
 སྐུ་པས་ཡིད་རིག་པ་བཀུད་གཉིས་པ།  
 ཁམས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་ལྟར་སྐུ་་་  
 པས་སྐུ་བ་རིག་པ་བཀུད་གསུམ་པ།  
 གཟུགས་སྐྱུ་པས་ལུས་དུག་སེམས་སུ་་་་  
 སྐུ་པས་ལུས་རིག་པ་བཀུད་བཞི་པ།  
 ཐམས་ཅད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པར་རྩལ་་་་  
 པས་སྐྱུ་གས་རིག་པ་བཅོ་ལྟ་པ། ཐེག་  
 པ་གསུམ་གྱི་ལམ་ལྟ་གསུམ་བཅོ་ལྟ་་་་  
 སྐུ་པས་ཆོས་རིག་པ་བཀུད་བདུན་པ།



འཁོར་འདས་གཅིག་དུ་ཤེས་པས་བྱང་...  
 རྒྱུ་རིག་པ་བཅོ་བརྒྱད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དཔལ་སྤངས་  
 དཔོན་ཀམ་བཟླ་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
 རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་...  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། རིག་པའི་གནས་  
 བཅོ་བརྒྱད་ལ་བཞེད་སྤལ་མི་འདྲ་བ་སྟ་  
 ཚེགས་མཆིས་ཀྱང་གང་ལྟར་གཞུང་གི་...  
 ཚེག་དོན་འབྲེལ་པ་ལ་སུའི་རྗེས་སུ་...  
 འབྲངས་ན་བྱད་ཆེར་མ་མཆིས་ཀྱང་...  
 བདུད་ཅི་བམ་པོ་བརྒྱད་པ་ནས་...  
 གསུངས་པའི་རིག་གནས་བཅོ་བརྒྱད་...  
 འདི་རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པར་...  
 འོས་པ་དང་ཆེར་མཐུན་ཞིང་གཞན་...  
 རྣམས་ནི་བུམ་བེ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པར་  
 བྱ་བའི་ཆོས་ཅམ་ལས་ཡང་དག་པར་མ་  
 ཡིན་ཞེས་འདུལ་བ་ལྷང་དང་སྒྲིམ་...  
 རབས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་སྐྱེས་ལས་...  
 གསུངས་པས་སྤ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ། སྐར་ཅིས་  
 དང་། སྟན་ངག་མཛོན་བཞེད།  
 རྩེབ་སྒྲུང་། སྒྲིམ་གར་བཅས་ལྟའི་

བསྐྱས་མིང་སྟེ། རྗེགས་ཆེན་པ་བཟླ་  
 འཛིན་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་...  
 མཛོན་བཞེད་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་...  
 རྩེ་མིག་ལས། རིག་གནས་རྒྱང་བ་ལྟ་  
 ཞེས་པ། སྐར་ཅིས་སྟན་ངག་མཛོན་  
 བཞེད་དང་། རྩེབ་སྒྲུང་སྒྲིམ་གར་ལྟ་  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ། བང་དོན་རིག་  
 པ་དང་། གཏན་ཚེགས་རིག་པ། རྩེ་  
 རིག་པ། བཅོ་རིག་པ། གས་བ་རིག་  
 པ་བཅས་ལྟའི་བསྐྱས་མིང་སྟེ། མདོ་ལྟ་  
 ཀྱན་ལས། རིག་པའི་གནས་ལྟ་དག་ལ་  
 བཅོན་པར་མ་བྱས་ན། འཕགས་  
 མཚན་གིས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་མཐུན་ཏིང་  
 མི་འགྱུར་ཏེ། དེ་ལ་བས་ན་གཞན་  
 དག་ཆར་བཅད་རྗེས་བབྱང་དང་།  
 བདག་ཏིང་ཀྱན་ཤེས་བྱ་ཕྱིར་དེ་ལ་དེ་...  
 བཅོན་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་དང་།  
 རྗེ་བཅུན་ས་སྒྲུ་པའི་ཏུས། བང་དོན་  
 གཏན་ཚེགས་སྒྲུ་རིག་དང་། བཅོ་དང་  
 གས་བ་རིག་པ་ལྟ། འདི་དག་རིག་  
 གནས་ལྟ་ཞེས་པ། འཕགས་པའི་ཡུལ་  
 ན་རྒྱང་ལྟར་གྲགས། ཞེས་དང་། རིན་

ལྷུངས་ས་ལྷོད་དབང་པོས། ལྷ་དང་  
ཆད་མའི་རིག་པ་གདུམ་པོས་ལྷ་ངན་མ་  
ལུས་ཤེས་ཕུའི་དབྱིངས་སུ་བསད།  
བཟོ་དང་གསེབ་ཆེས་སུ་འཛིན་པའི་...  
ཡན་པ་མངོན་གཟུགས་ཉིད་དུ་ཡང་དག་ཏུ།  
ཆས་ཀྱི་དྲ་བ་སྒྲུལ་པའི་ནང་གི་དེ་ཉིད་...  
སྒྲུ་བ་ཀྱན་གྱི་ཀྲུལ་པོ་ཆེ། ལྷ་རིག་  
མཁས་དང་གྲུབ་པའི་འཁོར་ལ་དུས་...  
གསུམ་བུ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ལ་དང་བས་...  
བཟོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྷ་ཕུའི།

རིག་གནས་གཉིས་པ། རིག་གནས་  
ཆེན་པོ་ལྷའི་ནང་ཆད་རིམ་པ་གཉིས་པ་  
གསེབ་པ་རིག་པ་ལ་བཟུང་དེ། ལྷག་ཆང་  
ལ་རྒྱ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས། འགྲོ་  
ཀྱན་ལུས་ནད་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱིས་གཟུང་...  
ཕྱིར། གསེབ་དབྱུང་དོན་དུ་མི་གཉེར་  
སྤྱད་མཐའ་ཅམ། དེ་ཕྱིར་རིག་གནས་  
གཉིས་པ་འདི་ཉིད་ནི། དོན་གཉེར་  
ཆེས་སུ་འཛིན་པའི་མཆོག་དུ་གྲུབ།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྷ་རྒྱུ་རོ།

རིགས་མཐུན་ཀྲུས་པ། རོ་དང་ལྷ་  
ཆེས་སྒྲུལ་ལ་བཟོས་མི་དགོས་པ་ནད་...  
བབས་སའི་གནས་དང་། དེའི་གཉེན་པོ་

གཉིས་ཡན་ཆུན་རིགས་མཐུན་པའི་སྒྲོ་...  
ནས་ནད་འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་སྒྲོ་...  
གྱི་རྒྱས་པའི་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མངའ་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་བྱེད་ལས།  
ལྷ་པ་རིགས་མཐུན་གྱི་རྒྱས་པ་ནི་མགོ་...  
གཟུང་ལ་མོད་རྒྱས་དང་། མིག་ལ་  
སྒྲུལ་མིག ལྷ་སྒྲུངས་ལ་སྒྲུང་སྟེ། ས་  
གཟུང་ལ་སྒྲུག་གཟུང་འབྲུག་གསུམ་གྱི་...  
ས། ལྷུང་གཟུང་ལ་འབྲུང་དང་། བེ་  
ཆེ། རོ་པོང་། མི་གྱི་ཤེའི་སྒྲུང་།  
སྒྲོ་ནད་ལ་ལྷ་དང་ཁྲག་རྩ་རེའུ་ཞོ་...  
འབྲུང་གི་སྒྲོ་བ། མཆོན་དུག་ལ་བྱ་མ་  
སྒྲུག་ལ་བཟུ་གཉིས་ལན་པ་གྱིར་ཤེའི་...  
མཆོན་པ། མཁྱིམ་ནད་ལ་མཁྱིམ་པ་སྒྲུ་  
ཆོགས་ཀྱིས་ཡན་པ་དང་། མཁལ་  
ཆབས་ལ་ཐང་ཆེར་གྱི་མཁལ་མ། ལྷ་  
གཟུང་ལ་གཡི་དང་གྲུམ་པའི་ལྷ་མ་  
རྣམས་ཀྱིས་ཡན་པ་ལྷ་ཕུའི། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྷ་རྒྱུ་རོ།

རིགས་གསུམ་མགོན་པའི་སྒྲུང་།  
འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱིས་མངའ་...  
པའི་བདུད་ཅིའི་སྒྲུང་བཟུང་དང་།









གུངས་ཡིན་པས་དེའི་ཕྱེ་མའོ།  
 རིན་ཆེན་དཀྱིག་ རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་  
 འབྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆེ་ཁ་དྲག་སྤྲོ་ནག་  
 མཁེགས་ཤིང་འདྲ་རབ་དུ་འཆར་བ་ལ་  
 ཞིག་གི་མིང་ལྟོ། སྤྱི་དཔེན་རྒྱ་ཆེན་  
 ཀ་རས་མཇུག་པའི་རིན་ཆེན་བརྟག་ལ་  
 ཐབས་པད་དཀར་ཆུན་པོ་ལས། རྒྱ་  
 མཚོའི་ནང་ནས་སྤྲོ་ནག་མཁེགས་ཤིང་  
 ལྷུ་མ། སྤྱི་སར་བལྟས་ཆེ་ལྷང་ནག་  
 འདྲ་ལྷང་བ། འདི་ལ་དཀྱིག་ཅེས་བེར་  
 ཉེ་ཡོད་ལྟར་གྱུང་། གོང་ཐང་དཔྱེ་བ་  
 མ་ན་དུ་དང་མཆུངས། འདི་ཡིས་  
 མཚན་གྱི་ངར་སྤྱོད་བརྟར་གྱི་མཚན་  
 ཅེས་གསུངས་པ་དང་། མཁས་གྲུབ་  
 ཀམ་ཆགས་མེད་ཀྱིས་མཇུག་པའི་རིན་  
 ཆེན་བརྟག་ཐབས་འབྲུལ་བུལ་མེ་ལོང་  
 ལས། རྒྱ་མཚོའི་ནང་ཕྱེ་སྤྲོ་ནག་  
 མཁེགས་ཤིང་ལྷུ་མ། དཀྱིག་ཅེས་ཕྱེ་  
 བརྟར་བས་མཚན་ངར་བསྤྱོད། ཇེས་  
 ཆེན་ཅི་འདྲ་འབྲུ་བས་དཀྱིག་ཅེས་བེར་  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རིན་པོ་ཆེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་  
 ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་ཐོབ་ཐང་དང་རིན་ལ་

ཐང་ཆེ་ཞིང་ཁྱད་ཆོས་དྲུག་དང་ལྡན་ལ་  
 བའི་རྩ་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་སྤྱིའི་མིང་ལྟོ།  
 ལྷུ་མས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཇུག་པའི་  
 བཞད་ཆུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཆེན་པོ་མ་  
 ལས། རིན་པོ་ཆེ་ནི་ནོར་གཞན་གྱི་  
 རིན་ཐོབ་པ་པོར་མ་ནོར་གྱི་འབྱུང་  
 ཁྱུངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་བྱའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། དཔལ་སྤྱངས་དཔོན་  
 ཀམ་བཟུན་འཇིན་འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་  
 ཀྱིས་མཇུག་པའི་ཆུད་བཞིའི་དཀར་  
 འབྲེལ་ལས། རིན་པོ་ཆེ་ནི། ལེགས་  
 ལྷུར་སྤྱད་ཀྱི་རྩ་ཞེས་པའི་སྤྱི་ལས་  
 དངས་པས་འཇིག་རྟེན་ན་དཀོན་ཞིང་  
 ཁྱད་ཆོས་དྲུག་ཆང་བ་ཞིག་ལ་འདྲོད་  
 དགོས་ཉེ། མདོ་སྤྱོད་ཆུན་ལས། འབྱུང་  
 བ་དཀོན་ཕྱིར་དྲི་མེད་ཕྱིར། མཐུ་ལྡན་  
 ཕྱིར་དང་འཇིག་རྟེན་གྱིས། ཆུན་གྱུར་  
 ཕྱིར་དང་མཚན་ཉིད་ཕྱིར། འགྱུར་བ་  
 མེད་ཕྱིར་དཀོན་མཚན་ཉིད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མཚན་ཉིད་ཆང་  
 བའི་དངོས་ཇེས་སྤྱིའི་མིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རིན་པོ་ཆེ་ལྷུ་ལ། གསེར་ལ་སྤགས་





ངག་ཀྱང་གི་འགྲེལ་པ་པོ་ཐུན་ལས།  
 ཅུས་ལ་བབས་པ་ན་ཉིན་བཞི་པ་ཡི་.....  
 རིམས་ཡིན་པས་ཁྱད་པར་རྟེན་པ་དང་..  
 ཡན་ལག་གི་རྒྱང་དང་ཅུས་པ་ཆོགས་....  
 གཞི་ན་པ་དང་། གྲུང་པར་བབས་  
 པའི་ཆེ་མགོ་འཁོར་ལ་ཆམ་པས་.....  
 འདྲེབས་ཤིང་ཕྱོགས་ཆེ་ན་ཁ་ཡོ་ལ་.....  
 མིག་སྤི་བ་ལྟེ་གདངས་བྱམ་མེད་པ་.....  
 གཟུང་པོག་པ་དང་མཆུངས་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རིམས་ཉིན་གསུམ་པ། རིམས་ནད་  
 ཆེ་ལ་ལ་བབས་པའི་མིང་ལྟེ། ལྟེ་ཕྱིད་  
 སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་ཀྱང་གི་འགྲེལ་པ་པོ་ཐུན་ལས།  
 ཆེ་ལ་ལ་བབས་པ་ན་རིམས་ཉིན་གསུམ་  
 པ་ཡིན་ཏེ། ཁྱད་པར་དུ་གཉིད་ཆེ་ལ་  
 ལུས་པོ་ཤིན་ཏུ་ལྱི་ཞིང་ལྷུང་མཁྱིས་.....  
 ཤས་ཆེ་ན་དང་པོ་མགོ་ལ་འབབ་པ་.....  
 དང་། བད་མཁྱིས་གཉིས་ཤས་ཆེ་ན་  
 རྟེ་དང་ཕྱག་པར་བབས་པ་དང་། ལྷུང་  
 དང་བད་ཀན་ཤས་ཆེ་ན་རྟེན་པར་.....  
 འབབ་ཅིང་ཉིན་རེ་བདེ་བ་ལ་ཉིན་.....  
 གཉིས་རེ་བཟུང་ནས་ན་པའོ། ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རིལ་བྱ། ཐུན་གྱི་ཕྱེ་མ་གང་ཞིག་ཆུས་  
 བཞན་ཅིང་མགོར་བཟུས་པའི་རྟོག་པོ་  
 རིལ་པོ་གཅིག་དུ་རིལ་བ་བྱར་མ་ཉམས་  
 པའི་མིང་ལྟེ། དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་  
 ཀྱི་མ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་ཀྱང་བཞིའི་དཀར་.....  
 འགྲེལ་ལས། རིལ་བྱ་ནི་རྟོག་པོ་རིལ་  
 པོ་གཅིག་དུ་རིལ་ཞིང་བྱར་མ་ཉམས་....  
 པའི་མིང་རོ། རོ་བོ་ནི་ཐུན་གྱི་ཕྱེ་  
 མ་ཆུས་བཞན་ཅིང་ལྷུས་ཤིང་རིལ་པོར་  
 རིལ་བ་ལ་རིལ་བྱ་ཞེས་བཤད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཅུ་ཅྟ་གཉིས། ཤ་པོ་ཅུ་རྟ་དང་།  
 མ་ཅུ་ཅུ་རྟ་གཉིས་ཀྱི་བད་བཟུས་པ་.....  
 ཡིན་ཞེས་ལྟེ་དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱ་ཅུ་.....  
 འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་ཐུན་གྱི་བད་.....  
 བཟུས་དང་གཤ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་  
 བ་སྤོ་གསལ་མཁྱིན་པའི་ཀྱན་ལས་.....  
 གསུངས།  
 ཅུ་ཤིང་། ལུས་ཀྱི་ཅུས་སྤྱོམ་ནམས་ཀྱི་  
 ལྱི་མིང་ལྟེ། ལྟེ་ཕྱིད་སངས་ཀྱས་  
 ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱང་གི་

འགྲེལ་པ་ལེ་ཤྲོན་ལས། ཅུ་མིང་ནི་  
གསུངས་འབུལ་སྐྱེས་ཀྱི་སྐབས་སྟོན་གྱི་  
མིང་དང་། ལུས་ཀྱི་ཅུ་མིང་ཅུས་སྟོན་  
སྟེ་ཆོག་ལ། སྟོན་ཅུས་དབུང་དང་  
འབྲེལ་པའི་ལག་པའི་ཅུས་སྟོན་༥ཉི་  
ནས་ཀླང་དང་འབྲེལ་པའི་ཅུས་སྟོན་མ་  
ནམས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཅུས་སྟོན་། ཀེང་ཅུས་ཀྱི་མིང་གཞན་  
ཏེ། བང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན། མགོ་  
ཅུས་སྟོན་པའི་ཅུས་སྟོན་། སྟོན་ཅུས་  
བྱང་ཅུས་དང་བཅས་པ་བྱང་ཁོག་གི་  
ཅུས་སྟོན་། ཏྲ་བུར་མདོ་ཅུས་དང་  
བཅས་པ་དབྱེ་ཡི་ཅུས་སྟོན་ཞེས་དབྱེ་  
ཆུལ་ཡང་མཆིས་སོ།

ཅུས་ཆང་། གཞུག་ཆུང་གི་ཅུས་  
པའམ་ལུག་ཐོང་པ་དང་ཆེར་མོ་གང་  
ཅུང་གི་ཅུས་པ་བྱབས་གཅིག་ཞིབ་པར་  
བརྟུངས་མིང་ནས་དང་བསྐྱེས་ལ་བཅོས་  
ནས་ལངས་པའི་སྐུམ་ནང་བྱ་རམ་གྱི་  
ཅུས་བསྐངས་པའི་ཆང་གི་མིང་ཏེ། ཕྱི་  
མ་འཕྲིན་ལས་ཀྱུད་ལས། ཅུས་ཆང་  
སྐྱར་པ་གཞུག་ཆུང་ཅུས་པ་འམ། ཐོང་  
ཆེར་ཅུས་པ་བྱབས་གཅིག་ཞིབ་བརྟུངས་

ལ། ཆན་བསྐྱེས་སྐུམ་ལ་བྱ་རམ་ཅུས་  
བསྐངས་པ། ཆུང་ནད་ཀྱན་སེལ་ཅུས་  
པའི་ཆུང་ཆབས་འདྲན། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ཅུས་ཅེམ། ཅུས་པར་ཞུགས་པའི་གུམ་  
བུའི་ནད་ཀྱི་མིང་།

ཅུས་སྟོན་བཟུ། མིའི་ཅུས་པ་དང་།  
ཏྲིའི་ཅུས་པ། ཕྱིའི་ཅུས་པ། ཡག་གི་  
ཅུས་པ། ས་བའི་ར་ཆན། ཉ་ཕྱིས།  
དྲང་། མགོན་བྱ། ཉ་ཅུས། འབུག་  
ཅུས་བཅས་ཏེ་བཅུ་ལོ།

ཅུས་སྟོན་མར་ཁུ། མི་ཏྲ་ཕྱིའི་ཅུས་  
པ་བཅའ་མ་མར་རྟིང་ནང་བཅོས་མིང་  
བྱང་བར་གྱུར་པ་དང་སྐར་ཆུར་བཅོས་  
ནས་བརྟན་པའི་མར་ཁུའི་མིང་ཏེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཇིན་  
ལུན་ཆོག་གིས་མངད་པའི་ལག་ལེན་  
གཅེས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྐྱང་མངད་  
ལས། བཅུ་པ་ཅུས་སྟོན་མར་ཁུ་བྱ་བ་  
ནི། མི་ཏྲ་ཕྱི་ཅུས་བཅའ་མ་མར་རྟིང་  
བཅོས། ཁྱོད་བརྟུང་གོང་བཞིན་མར་  
ཁུ་བྱང་བ་ཡིས། བསྐྱ་མཉེ་ཞུགས་ནད་  
ཆུ་སེར་ཞུ་རེངས་འཁུམས། གཉན་



དང་ཅ་དགར་བྱངས་ཀྱིན་ཕྱོ་བཞེད་...  
སྐུལ་ས། རྒྱང་བྱུར་ལ་ཡན་ཆད་རིགས་  
དྲུག་བྱུར་སྤངས། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྒྱུ།

རུས་པ།      ལེགས་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱི་རུ་པ་  
 ཞེས་པ།      བོད་སྤྱད་ཀྱི་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱད་  
 རྟོད་ལོན་པས།      དེ་བྱུང་ཆག་པར་  
 མཛན་ཞེས་དཔལ་སྤྱད་སྤྱད་ལོན་ཀྱིས་་་  
 བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་་་  
 ལས་གསུངས།

རུས་པའི་དུམ་བུ་སྐྱུ་བརྒྱ་དུག་  
 ཟུ། ལུས་འདི་ལ་རུས་པ་དུམ་བུའི་  
 དབང་དུ་བྱས་ནས་གངས་འབྲེན་ན་སྐྱུ་  
 བརྒྱ་དང་དུག་ཅུ་མཆིས་པས་དེ་དག་གི་  
 གངས་འབྲེན་ཚུལ་ཐད་བྱང་ཟུར་གཉིས་  
 བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་ཆེར་མ་མཆིས་་་་  
 པས་འདིར་དགའ་པོ་མངལ་འདུག་གི་་་  
 མདོ་དང་མྱེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆིས་  
 མཛད་པའི་བཞད་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པེ་་  
 རྒྱན་གཉིས་ནས་དངས་ཏེ་འགོད་པར་་་  
 བྱ་བ་ལས། རུས་པའི་དུམ་བུ་ནི།  
 དགའ་པོ་མངལ་གནས་ཀྱི་མདོ་ལས།

རུས་པ་འདུས་ནས་ལུས་གྲུབ་པ།  
 ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་།  
 མགོ་ཐོད་རུས་པ་དག་འདུས་ཤིང་།  
 འགྲམ་པའི་རུས་པ་གཉིས་འདུས་ཏེ།  
 ས་ནི་སུམ་ཙུ་ཅ་གཉིས་ལྟན།     དེ་ཡི་  
 ཅ་བའང་དེ་བཞིན་ནོ།     ཅ་ཅེ་གཉེན་  
 བའི་རུས་པ་དང་།     ཀན་དང་སྐ་ཡི་  
 རུས་པ་དང་།     བྱང་དང་མིད་པའི་  
 རུས་པ་དང་།     བསྐྱས་ན་རུས་པ་ཉི་ཤུ་  
 ཡོད།     མིག་ལ་རུས་པ་བཞི་ཡོད་དེ།  
 ཡུག་པ་མཐིང་པ་བྱང་གཉིས་ཡོད།  
 ལག་པ་གཉིས་དང་སྐར་མ་རྣམས།  
 བསྐྱས་ན་རུས་པ་ལྔ་བརྒྱ་ཡོད།     ལྷག་  
 རྒྱབ་རུས་པ་བརྒྱད་ཡོད་དེ།     སྤལ་ཆེན་  
 ལ་ནི་སུམ་ཙུ་གཉིས།     འདི་དག་ཀུན་  
 ལ་ཅ་ཡོད་པས།     དེ་ཡི་གྲངས་ནི་བཞི་  
 ཆར་ཡོད།     ཅིབ་ལྷགས་གཡས་པའི་རུས་  
 པ་ནི།     ཡན་ཚུན་འབྲེལ་པ་བརྒྱ་གསུམ་  
 ཡོད།     ཅིབ་ལྷགས་གཡན་འབྲེལ་སྐྱེས་  
 པ་ཡི།     རུས་པ་དག་ནི་བརྒྱ་གསུམ་  
 ཡོད།     རུས་པ་ལྷ་གྲ་རྒྱུད་འདི་དག་  
 གསུམ་གསུམ་དག་ནི་ཡན་ཚུན་འབྲེལ།  
 གཉིས་གཉིས་དག་ནི་ཆོགས་ལྟན་དེ།

ལྷག་མ་གཞན་ནི་འབྲེལ་བ་མེད།  
 གཡས་གཡོན་བརྒྱ་ནི་གཉིས་པོ་ལ།  
 བཟུས་ན་རུས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད། ལྷག་  
 ནང་འབྲེལ་པའི་རུས་པ་ནི། བཟུས་ན་  
 ལྷག་བརྒྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡོད། རུས་ཆོགས་  
 ཡན་ཚུན་འབྲེལ་ནས་ནི། སེམས་ཅན་  
 ལྷག་ནི་འགྲུབ་ཡིན་ཞེས། ཡང་དག་  
 སངས་ཀྱས་མཆོད་པ་ཡིས། བདེན་  
 པའི་ཆོག་དུ་གསུངས་པ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། བཤད་ཀྱང་གི་  
 འབྲེལ་པ་པོ་ལྟར་ལས། དེ་ཡང་མགོ་  
 ལ་དུམ་བུ་དགྲ་པར་བཅིས་པའི་རུས་་་  
 རིས་སུམ་བརྒྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཅ་ལྟ་དང་ཀྱང་་་  
 དང་མཐུན་པར་ཐོད་པ་དུམ་བུ་བཞི་་་  
 པར་བཅིས་པའི་རུས་པའི་དུམ་བུ་སུམ་  
 བརྒྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་འདྲིན་པ་ཉིང་ལམ་བཞི།  
 འགྲམ་པ་གཉིས། ས་སུམ་ལྟ་བུ་  
 གཉིས་དང་། དེའི་ཅ་བ་ས་གཉིས།  
 རྒྱ་བའི་རུས་པ་ནས་མེད་པའི་རུས་པའི་  
 བར་ལ་རུས་རིགས་ཉི་ཤུ། མིག་རུས་  
 གཉིས་གཉིས་ཏེ་བཞི། སར་མ་དང་  
 བཅས་པའི་ལག་པ་ལ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྟ་ལྷག་  
 གཉིས་ཏེ་ལྟ་བུ། ལྷག་པ་དང་མཇིང་

པ་ལ་གཉིས་གཉིས་ཏེ་བཞི། ལྷག་རྒྱུ་  
 ལ་བརྒྱད་དང་། སྤལ་པའི་ཆོགས་པ་  
 ལྷག་ལྟ་ས་གཉིས། དེའི་གྲངས་བཞིས་  
 བཟུར་བས་ས་གཉིས་ཆན་པ་བཞི་ཉི་་་  
 བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ཅ་བརྒྱད། ཅི་བ་ལྟ་  
 གཉིས་ལ་ཅི་བ་རྒྱང་རེ་བཅས་བརྒྱ་་་་་  
 གསུམ་བརྒྱ་གསུམ་ཉི་ཉེར་རྒྱུ་ ཀྱང་  
 པ་སར་མ་དང་བཅས་པ་ལ་ལྟ་བུ་ཉི་  
 བཅས་ཅད་བསྒྲིལ་བས་རུས་པའི་དུམ་་་  
 བུ་སུམ་བརྒྱ་དང་རྒྱུ་ལྟ་བུ་པར་་་་  
 གསུངས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་  
 བུའོ།

རུས་པ་བཅའ་མ་ལྟ། སའི་འག་དུ་  
 ལྷན་རིང་ལྷག་པའི་རུས་པ་སས་ཐོས་་་་  
 བས་བཅའ་ལྟ་པ་ལྟ་ཉི། མའི་རུས་  
 པ་དང་། བྱིའི་རུས་པ། རྟའི་རུས་པ།  
 ཡག་གི་རུས་པ། ཤ་བའི་ར་ཀན་བཅས་  
 ས།

རུས་སྤལ། གནས་དང་རིགས་ལ་  
 བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་རྒྱུ་མདུན་་་་  
 གཉིས་ཀར་རུས་པའི་སྒྲིགས་ཤུན་ཡོད་་་  
 པའི་སྤལ་པའི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ཉི།  
 བཀྲ་འབྲུམ་པས་མཇེད་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་



རུས་སྤུལ་གྱི་གནས་སྐབས། མངལ་  
 ཏུ་ལུས་ཆགས་ནས་ཞག་བདུན་ཕྱག་.....  
 བཅུ་བདུན་གྱི་རུས་སུ་མངལ་གནས་...  
 ལུས་ཅན་གྱི་ཡན་ལག་ལྔ་པའི་གཟུགས་  
 དཀྱིབས་ཆགས་ནས་མཚན་བྱེད་རུས་...  
 སྤུལ་གྱི་གཟུགས་ལྟ་བུར་འགྱུར་བའི་...  
 སྐབས་ལ་ཟེར་རྟེ།      ཀམ་པ་རང་བྱུང་  
 རྩ་རྒྱུ་མཛད་པའི་ཐབ་མ་ནང་གི་དོན་  
 ལས།      ལྟེ་བར་མ་ཡི་རྩར་འབྲེལ་བས།  
 རྒྱང་ཁྱག་ཀྱས་པར་བྱེད་པ་འགྱུར། དེ་  
 བས་སྒྲ་བ་གཉིས་པ་ནས།      ཞག་རེ་རྩ་  
 བེ་ཉིས་བརྒྱ་ཆགས།      སྤྱག་ལས་བྱར་  
 སེལ་འཕྲོས་ནས་ནི།      རུས་སྤུལ་རྣམ་  
 པ་ལྟ་བུར་བྱེད། ཅེས་དང་། ལྟེ་སྤྱིད་  
 སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚན་མཛད་པའི་.....  
 བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལྟེ་རྒྱར་སྤྲོད་པ་  
 ལས།      སྐབས་འདིར་ཡན་ལག་ལྔ་པ་  
 ཆགས་པའི་རུས་ཡིན་པས་རུས་སྤུལ་གྱི་

གཟུགས་དང་འདྲ་པའི་དབང་གིས་རུས་  
 སྤལ་གྱི་གནས་སྐབས་ཞེས་གསུངས་པ་  
 ཡིན་ནི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རུས་རྩ། རུས་པའི་ཆ་བ་ལ་ཡན་པར་  
 བྱེད་པའི་གཏར་རྩའི་མིང་ལྟེ། དར་  
 མ་སྒྲན་རམས་པ་སྒྲོ་བཟང་ཆས་གྲགས་  
 གྱིས་མཇད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་་་་་་  
 དཀའ་འབྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་  
 ལས། རུས་རྩ་གཏར་བ་ནི་ལྷིར་རུས་  
 པའི་ཆ་བ་མཁའ་མའི་རྩ་ལ་གཏར་ཞེས་  
 མཁའ་རྩ་རྣམས་གཏར་ལ། དམིགས་  
 བསལ་ནི་གསེར་མཆན་དུ་ཕུས་མའི་་་  
 གཉན་ཤོང་ནས་བྱེད་དུ་འབྱིད་གང་་་  
 བཅའ་བར་སྤར་གསུམ་གསལས། དེ་  
 བ་རྩ་ནག་པོ་གྲོ་སྤག་ཅམ་གཅིག་ཡིད་་  
 པ་དེ་ནས་ཁྲག་ཕུལ་གང་འདོན་ཞེས་་་  
 འབྱུང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རུས་རྩ་སྟེད་བྱ། ཕུས་མའི་གཉན་  
 ཤོང་ན་གནས་པའི་རུས་པ་དང་འབྲེལ་  
 པའི་རྩ་དཀར་སྟེད་བྱ་ཅན་གཉིས།  
 རུས་འཇེར། རུས་པ་ཆག་གུམ་སྤར་  
 པའི་བར་གྱི་རུས་ཆག་ཕྱ་མའི་མིང་།  
 རུས་གཞུང། གཞུང་ཞེས་བག་ལ་ཉལ་

བའམ་མི་མཛད་པའི་དོན་ཡིན་པས་...  
 འདིར་མ་ལ་སྒྲིན་ཞུགས་ནས་རུས་པའི་...  
 རྟེན་ནས་ག་མི་སྒྲེ་བར་གྱུར་པའི་དོན་...  
 ཡིན་ཞེས་བཀའ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་...  
 མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀའ་འབྲེལ་ལས་...  
 གསུངས།

རེ་ལྡེ་ཆིངས། མཁྱིལ་མའི་ཆོགས་ལ་  
 ཆིངས་ཕུ་ཚུལ་གྱི་མིང་ལྟེ། ལྡེ་སྤྱད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྒྲིན་ལས།  
 མཁྱིལ་མར་རེ་ལྡེ་ཆིངས་ནི་ཡས་ལེན་...  
 མས་ལེན་ཕུ་ཞེས་དེའི་དོན་ནི། མཐེ་  
 བོང་ནས་མཐེའུ་ཆུང་གི་ཅ་བ་ནས་...  
 མཁྱིལ་མ་ལ་བྱག་པར་འབྲེད་ལ་...  
 བཅིངས་ནས་མཁྱིལ་མ་ནས་རྒྱབ་དུ་...  
 བྱིར་ལ་གྱང་མ་ལ་རེ་རེ་ལྟས་ཕུ་བསྒྲིན་  
 ནས་ཡང་མཁྱིལ་མ་ལ་རེ་བསྒྲིན་ནོ།  
 དེ་ནས་མཚུབ་མ་སྤྱན་ལག་གཉིས་ལ་...  
 བསྒྲིར་ཞིང་འཆིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟ་བུའོ།

རེ་འབྲམས་ནག་པོ། ཐར་བུའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་  
 དཀེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་...

གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། རེ་  
 མ་འཛིན་དང་རུ་ཞོ་འཛག གསེར་  
 ལྷལ་ལོ་མ་ཁྱོན་ཆེན་པ། རེ་མ་སྤྱང་  
 བྱག་གལ་པ་ལུས། དངལ་གྱི་ཕྱམ་ཕྱམ་  
 སྤྱང་བྱག་ཅན། ལྷང་ཆེན་ཁྱི་འཕང་  
 སའི་ཞོ་ཆེན། རེ་འབྲམས་ནག་པོ་  
 དངལ་ཕྱིལ་ཅན། སྤྱང་བྱག་ཁོལ་མ་ག་  
 མ་ཉ། ལྷང་གི་དུར་བྱིད་བཅུན་མ་  
 རྣམས། ཐར་བུའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རེ་རལ། རྒྱུ་ཚུལ་ལ་བསྟན་ནས་  
 བཏགས་པའི་རྒྱལ་པོ་རེ་རལ་གྱི་མིང་...  
 ལྟེ། འདྲ་ཡིག་ལས། རྒྱལ་པོ་རེ་རལ་  
 ཞེས་ཕུ་བ། ཁ་སྤྱད་སྤྱི་བྱི་རྩ་དག་  
 ལ། རེ་རེ་རལ་པའི་དབྱིབས་ལྟར་དུ།  
 རྒྱུས་པས་རེ་རལ་ཞེས་སུ་བཤད། ཅས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རེ་རལ་གསུམ། ལུས་ཕུ་རེ་རལ་  
 དང་། བྱག་སྒྲ་ཏ་པོ། བྱག་  
 སྤྱིས་གསུམ་གྱི་བསྟན་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དཀེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་...



ཕྱིང་ལས། རེ་རལ་ད་པོ་བྱག་སྤྲོས་  
གསུམ། རེ་རལ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རིག་མཐོང་གཉིས། སྤར་མས་རིག་  
ནས་བརྟག་དགོས་པ་ཅ་དང་། མིག་  
གིས་མཐོང་ནས་བརྟག་དགོས་པ་ཅ་་་་  
དང་གཉིས་ཀྱི་བསྟན་མིང་།

རིག་དྲག སྤ་མའི་མཆན་མ་ཡན་ཅན་  
རིག་པར་གྱུར་ན་འགོ་བའི་དྲག་ཀྱང་ནད་  
དམ་བཤེ་མིག་ཅེས་ཟེར་བའི་ནད་ཀྱི་་་་  
མིང་ཤི། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ཡུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྤར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་་་  
མཁའི་དོན་གསལ་ལས། རིག་དྲག་སྤ་  
མའི་མཆན་དྲག་ནད། ཡན་ཅན་རིག་ན་  
འགོ་བའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
དང་། གཞན་ཡང་སྤར་རིག་པའི་ཆེ་  
དྲག་ཡོད་པའི་སྟུལ་དང་། སྤག་པ།  
ཁྱི་སྟོན་ལྟ་བུའི་དྲག་ལ་ཡང་འཇུག་་་་  
པས་སྐབས་ཐོབ་ཤེས་པར་བྱའོ།

རིག་པ་རྩ། ནད་པའི་ལག་པའི་མཐིག་  
མའི་འཕར་ཅ་ལ་སྟན་པའི་སྤར་མས་་་་  
རིག་ཅིང་སྤང་ཁྱག་གི་ཀྱང་ཅུལ་ལ་བརྟན་

ནས་ནད་གང་ཡིན་རྟོགས་བྱུང་པའི་་་་  
ཐབས་ཀྱི་མིང་ཤི། རྩེ་གཡུ་ཐོག་རྟིང་  
མ་ཡོན་དན་མགོན་པོ་ལ་མངའ་རིས་ཀྱི་  
སྟན་པ་མཐུ་ཆེན་ཀྱལ་པའི་སྤྲོབ་མ་ངན་  
སྟགས་བདག་པས་ཞུས་པ། ཀྱུག་ཅ་  
ཁོངས་སྤྲོང་ནང་ན་མར། ཁྱག་ངན་  
སྤང་གིས་ཅ་སྟགས་བདས། དབྱགས་  
དང་བསྟེབས་ནས་འཕར་བ་ལ། ཅ་ལ་  
བརྟགས་པ་ཅི་ཡི་ཕྱིར། ཞེས་ཞུས་  
པས། རྩེ་གཡུ་ཐོག་པས་དེའི་ལན་  
གསུངས་པར། ཀྱུག་ཅ་ཁོངས་སྤྲོང་  
ཡངས་པའི་ནང་། དོན་སྤྲོད་བརྩ་  
གཉིས་ཅ་ན་མས་མཆོའི། སྤ་སྐབས་  
འཕྱིང་བ་ཇི་བཞིན་དུ། མ་འདྲེས་སྤ་  
སྤར་ཀྱང་བ་ཡོད། རྩེ་པོ་སྤང་ཁྱག་བྱེད་  
ལས་ཡིན། ཐ་སྤྲོད་ཅ་ལ་བརྟག་ཅེས་  
བྱ། ཅ་ལ་བརྟག་ཀྱང་སྤང་ལ་བརྟག་  
སྤང་ཁྱག་ཅ་གསུམ་བྱང་འཇུག་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རིག་བྱའི་སྤྱི སྤྱིར་རིག་པར་བྱ་བའི་  
ལུལ་མང་དུ་མཆིས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་་་  
བྱ་བའི་མིང་བྱེད་པ་ལ་བརྟགས་པའི་བ་  
སྤྲི་བྱ་གའི་སྤྱི་ལ་འཇུག་ཤི། ཟུར་





གྱུ་ས་སྒྲིང་དང་གཙུག་པོར་འབྲེལ་བའི་ཙུ་  
 བམས་ཅད་དུ་སྒྲིང་ཁག་འབྲེལ་པར་གྱུ་  
 ཞིང་། ཙུ་ཡང་འཕར་བ་ལྟེ། ཙུ་དེ་  
 རྣམས་གཉན་པའི་གྱུ་མཚན་ཡང་དེ་.....  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་ཡང་བཀྲ་འབྲུམ་པས་མཛད་.....  
 པའི་གྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་དུ་.....  
 འཕར་ཙུ་རྣམས་དབུ་མའི་ཆ་ཤས་སུ་  
 འབྲེན་པའང་མཆིས་པས་སྤྲད་དུ་.....  
 ལུན་དག་གིས་རྟོགས་ཤིག  
 རྩ་ཙུ། རྩ་ཞེས་འདོད་པའི་རྩ་ལ་བྱ་  
 བ་སྒྲིང་བ་འམ་རིགས་རུས་རྩ་རྣམས་.....  
 དོན་གཅིག་པས་དེ་སྤེལ་བའི་དོན་དང་།  
 ཙུ་ཞེས་ཆགས་པ་འབྲེལ་བའི་དོན་ཡིན་  
 པས་འདིར་འདོད་པ་སྤྲད་རུས་ཤིང་།  
 རིགས་གྱུད་སྤེལ་བར་བྱེད་པའི་དོན་.....  
 ཡིན་ཞེས་སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་.....  
 གསུངས་ཤིང་། རྩ་ཙུ་ནི། གྱུ་སྤྲད་མ་  
 ཡིན་ཀྱང་ལྷལ་འགའ་ཞིག་དུ་བྱེད་མེད་  
 ལ་དབང་པོ་ལྷང་བའི་མིང་ཡིན་ཞེས་.....  
 སྤྲེལ་པོ་ལྷང་རིགས་བཟུན་དར་གྱུས་.....  
 གསུངས།

རྩ་མཁའ་མ་ཆེད་མ། དཔྱ་མི་རུས་ཆག་

ལ་ཆིངས་ཕུ་ཚུལ་གྱི་མིང་ལྟེ། རྟེ་ཕྱིད་  
 སངས་ཀྱིས་ཀྱ་མཆོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་ཀྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་ཕྱོད་ལས།  
 ར་ཀྱངས་ཆིངས་ནི་ཕུས་མའི་གོང་ནས་  
 ཕྱིར་དཀྱིས་ལ་གཞུག་ཚུང་ཕྱིང་ནས་་་་  
 ཡར་འཐེན་ཏེ་ཆེད་པ་ལ་འཁོར་རེ་་་་་  
 པམོར། དེའི་ཕྱིང་ཅོག་ཅོག་ཕུ་ནས་  
 མར་ལ་ཁྱེར་ཏེ་འཁོར་རེ་དཀྱི དེ་བཞིན་  
 ཐུར་གྱི་དེ་ག་ཅ་ནས་ཡར་མར་བཅིངས་  
 ཏེ་དེབ་ནོན་པར་བཅིངས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྩ་ཏེལ། ལྷག་ཐུག་པོ་ལྟ་བུའི་ར་ཐུམ་  
 ཐུ་ཏེལ་པའི་ཆད་ཅམ་བཅོས་པ་ལྷག་་་  
 པའི་མིང་ལེབ་ངོས་དྲག་དུ་བཅར་ནས་  
 དུ་བ་བྱང་དུས་ནད་དམིགས་ཕྱིང་དུ་་་  
 གདབ་དགོས་པའི་ཏེལ་པའི་མིང་ལྟེ།  
 དེའི་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་་་  
 ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་་་  
 གཅེས་བཟུས་ཀུན་གསལ་སྤང་མཛོད་་་  
 ལས། ར་ཏེལ་ཕུགས་དང་རི་དྲགས་  
 ཐུག་པོ་ཡི། ར་གང་ལྷག་པ་ལ་  
 གཙུབས་དུ་བྱང་དུས། གོང་བཞིན་  
 ཚུགས་གདབ་ཏེ་ལ་གཙུབས་ཀྱང་རུང་།

ཚུ་སེར་གང་བ་མེ་ཉམས་ལྷན་ལ་་་་་་  
 བཟུགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།  
 རྩ་འདྲ། དེའི་བས་འདྲ་བ་ལ་བཟོས་  
 ནས་བཏགས་པའི་ཏེ་ར་འདྲའི་མིང་ལྟེ།  
 དེའི་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་་་  
 ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་་་་་  
 གསལ་ལས། ཡག་མགོ་ཕྱིུ་མགོ་བ་  
 རུ་དང་། ཏེ་ལྟ་ཏེ་ལྷན་རྒྱལ་པ་  
 གསུམ། ར་འདྲ་འབྲུག་ལྟ་སྤྲེལ་ཏེ་  
 རྒྱལ། འདྲ་བར་བཟོས་ནས་བཏགས་  
 པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྩ་ལྟེལས། དུད་འགྲོ་ལ་ཆ་མཆོན་ན་  
 ར་ཁྱེ་སའི་ཐད་ཅམ་གྱི་མིང་ལེན་ཀྱང་།  
 འདིར་ན་བའི་ཅེ་མ་ནས་གས་ཕུ་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་སྐར་བཞི་གཞལ་པའི་གནས་ཀྱི་  
 མིང་ངོ་།  
 རྩ་ལྟོ། གཡག་གོད་སྐགས་ཀྱི་ར་དང་  
 བྱང་ཚུ་སྐགས་ཐུར་ནས་བཅོས་པའི་་་  
 ཚུའི་མིང་ལྟེ། དེའི་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུན་འཛིན་ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་་་  
 པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བཟུས་ཀུན་་་་་  
 གསལ་སྤང་མཛོད་ལས། བཞི་པ་ར་



ལྟ་འཆས་ཐབས་གཡག་གོང་དང་།  
 གནའ་བ་ར་ལྷག་གྲང་རྣམས་ཐུག་པའི་  
 ན། མེ་ལ་དུག་འཆིག་སེར་པོར་བཏང་  
 བའི་ཕྱེ། ཆ་མཉམ་བསྐྱེམས་དང་བྱང་  
 ལྟ་ལྟ་མེད་པར། ར་མི་ཕྱུན་གྱི་ལྟ་  
 ལྟར་རང་རྒྱབ་གྱི། བ་ཆུ་བཟུང་འཁྱར་  
 ཆུ་བཅས་བསྐྱེལ་བ་ལ། ལྟ་ལྟ་ཕྱལ་  
 ཉྱག་ཆ་ལ་ཁུང་ཟད་འདེབས། བསྐྱེལ་  
 འཐག་དྲག་བཅད་འཆང་ཆེས་དོད་པ་  
 བས། གནའ་རུ་སྤྱབ་མའི་ནང་དུ་དམ་  
 པར་བཟང་། རེ་ཆལ་འདམ་སྤྱར་ཁ་  
 བཅད་མཆམས་ནས་དྲིལ། བོང་མེ་ཆེ་  
 འབར་ནང་བཅུག་ཞག་གཅིག་བཞག  
 ཕྱི་རུ་གཞོབ་ཐལ་ནང་ལྟ་རུ་སྤྱིང་འདྲ།  
 རུ་ཕྱོ་ཞུན་ཐེབས་རབ་ལ་ནག་སྤོབ་  
 ངན། ཕྱི་རུ་ཐལ་བར་མ་སྤང་སྤར་  
 ཡང་བསྐྱེལ་གྲང་ནས་བརྟན་པའི་ནང་  
 ལྟ་རུ་ལྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 རྩ་གསུམ། བལེ་རུ་དང་། ཁ་ལྷ། ལྷ་  
 བ་གསུམ་གྱི་རྩའི་བསྐྱེལ་མིང་ལྟེ། གོང་  
 ལྟ་པས། རུ་གསུམ་ལ་སྤྱར་ཅན་ནི་  
 བལེ་རུ་དང་། ཁ་ལྷ་ལྷ་བ་གསུམ་གྱི་  
 རྩའི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་

རོ།  
 རྩ་ལྟ་མིག་མེད། འདྲ་བ་ལ་ལྟ་མཆན་  
 ཕྱས་ནས་བཏགས་པའི་འབྲུ་ཁྱོག་མའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། དཔལ་  
 ལྟངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་ལྟས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་ལྟ་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྩ་ལྟ་མིག་  
 མེད་ཅེས་འབྲུ་ཁྱོག་མའི་མིང་ལྟེ། རེས་  
 ཆེག་ནི་རྩ་ལྟ་ཕྱིན་པའི་སྤྱད་དོད་ལྟ་  
 པས་འདིས་འབྲུ་རྣམས་བ་བར་བྱེད་  
 པས་ན་ཕྱིན་པ་ཞེས་བཤད་ཅིང་། དེ་  
 ལ་མིག་མེད་པར་བཤད་པས་ན་མིག་  
 མེད་ཅེས་བཤད་ཏེ། རྩེ་ས་སྤྱ་པམ་ཆེན་  
 ཀྱིས་མཇུག་པའི་ལེགས་བཤད་རིན་པོ་  
 ཆའི་གཏེར་ལས། སྤྱག་ཆགས་ཁྱོག་མ་  
 མིག་མེད་ཀྱང་། མིག་ལྟ་གཞན་ལས་  
 ལྟག་པར་མཁྱོགས། ཞེས་ཀྱང་འདི་ལ་  
 གསུངས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་  
 ལྟ་ཆེགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་ལག་ལེན་  
 གཅེས་བསྐྱེལ་ལས། དུག་དང་མཁྱོན་  
 ཕྱ་བཏག་ལ་རུ་རྩ་ལྟའི། འབྲས་ཕྱ་  
 གདོང་དུག་དགོས་ཀྱང་ཅ་བཤལ་

འགར། རྒྱ་མིག་མེད་ཅེས་ཕར་ཤྲག་  
མ་དང་། རྣམ་པས་རྒྱུའི་འབྲས་བུ་  
གཏོང་ཞེས་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཁྲིང་ལུམས། ལུམས་ཇས་གཞུང་  
བཞེན་བྱས་པ་དེ་ཉིད་བསྐྱལ་པའི་.....  
སྒྲུངས་པའི་ཁར་ནད་པ་བསྐྱལ་བ་ལ་....  
ཟེར་རྟེ། ཀྱང་རྩང་སྒྲན་སྒྲ་དོན་གྱུ་  
གྱིས་མཛད་པའི་རེག་ཟིག་ནེུ་ལེའི་.....  
རྒྱལ་པ་ཕྱི་རྒྱུད་ལྷན་ཐབས་རིན་པོ་ཆའི་  
འཁོར་ལོ་ལས། དེ་ཉིད་སྒྲུང་ལུམས་  
བྱས་ན་དམར་ཁྱིད་ལྟར། ཡང་ན་རྒྱ་  
ཐབ་མེ་ལྷེ་མི་མཛོན་པའི། རྟེང་དུ་  
བངས་ཆེན་ཁ་སྐྱམས་ཐོང་བ་ཅིག དེ་  
རྟེང་གྲ་རྒྱུང་རྟེང་དུ་གསེང་ཅན་གདན།  
འཇམ་རྟེང་ནད་པ་གོས་རྩྱར་བཀོན་རྟེ་  
བསྐྱལ། མགོ་བསྐྱམས་རྒྱལ་བཏོན་ཐོན་  
ཆད་བལ་གྱིས་ཕྱིས། ཁམས་ལོག་བྱང་  
ན་རྒྱུང་གཞོན་བཀྱ་མཉེ་བུ། དེ་ལྟར་  
ཡན་པའི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པར་བུ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིག་པ། གསང་སྒྲིའི་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཤིག་ལྟེ། འཆི་མེད་མཛོད་ལས།

སྒྲིག་པ་སྒྲིང་ཕུབས་སྒྲི་བ་ལྟེ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྒྲིག་རྒྱགས། ལྷན་སྒྲིས་མ་རིགས་  
བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་གྲལ་གསང་སྒྲི་སྒྲུངས་པའི་  
ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་.....  
འབྲེལ་ལས། སྒྲིག་རྒྱགས་ནི། གསང་  
སྒྲིའི་ཡན་ལག་གི་ཅ་རྒྱས་རྣམས་སྒྲིག་...  
ཁྲག་ནང་དུ་རྒྱགས་པའམ་འབྲས་བུ་.....  
སྒྲུངས་ནས་སྒྲིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱགས་པ་  
ལྟར་གྱུར་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། ནང་  
གསེས་སྒྲ་དབྱེ་ན་རྒྱུང་མཁྱིས་བད་ཀན་  
ཆལ་གཅིན་རྒྱ་རྒྱགས་བཅས་དུག་མཆིས་  
ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱུང་། བྱེད་ལས་སམ་མཚན་ཉིད་ལ་  
བསྐྱེས་ནས་བདགས་པའི་རྟེང་དང་སྒྲུང་  
པ་སྐགས་སྐག་ཅ་དཀར་ནག་ལ་གཙོ་.....  
ཆེར་གནས་ཤིང་ཡུལ་ལྱའི་རྣམ་ཤེས་...  
བདག་དུ་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ལུས་ཀྱི་  
འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། བྱང་པ་རྣམ་  
རྒྱལ་གྲགས་བཟང་གིས། རྒྱུང་ནི་གཡོ་  
བའི་མིང་ཡོན་རྟེ། ཞེས་དང་། དཔལ་



སྤངས་དཔོན་ཀླུ་མ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྒྱུ་ནི།  
 མིག་ལ་སྐྱབས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་  
 གཟུགས་ལ་སྐྱབས་པའི་ཡུལ་སྐྱོ་སྐྱོ་  
 འཇུག་པའི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་འབྲུང་  
 རྣམས་ཀྱི་མིང་རྩི། དེའི་གོ་དོན་ནི་  
 གཡོ་བཤོ། དེ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་གཡོ་བ་ཞེ་  
 བ། དེས་ཡུལ་ལྔའི་རྣམ་པར་སྐྱོས་པ་མི་  
 བཟུང་ཞིང་ཡུད་ཅམ་ན་གཡོ་བའི་བྱ་བ་  
 བྱེད་པའི་ཕྱིར་གཡོ་བ་ཞེས་བཛྲ་བ་  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།  
 རྒྱུ་ཁྱབ་བྱེད། གནས་དང་བྱེད་  
 ལས་ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་  
 ཀྱི་ཅ་བའི་རྒྱུ་ལྔའི་ཡ་གུལ་བྱང་གི་  
 ཆར་གནས་པའི་རྒྱུ་གི་མིང་ལྟེ། ཀླུ་  
 པ་རང་བྱུང་རྩི་རྩིས་མཛད་པའི་ཐབ་  
 མ་ནང་གི་དོན་བཤད་པའི་གཞུང་ལས།  
 ཁྱབ་བྱེད་གཡས་ཕྱགས་རྩི་མ་དང་།  
 འབྲེལ་ནས་ལུས་ཆོགས་ཀུན་ལ་གནས།  
 ལུས་ཀྱི་སྒྲིབས་སྒྱེད་དེ་ལོག་པས། ཡན་  
 ལག་ཞ་རེངས་ནད་ཀུན་བྱེད། ཅེས་  
 དང་། རྩི་སྤྱོད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་

མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུ་གྱི་འབྲེལ་བ་ལོ་  
 རྒྱུ་སྤྲོད་པོ་ལས། ཁྱབ་བྱེད་ཅེས་བྱ་  
 བའི་རྒྱུ་ནི་གཙ་པོར་སྤྱང་ལ་ལྷག་པར་  
 གནས་པ་ལྟེ། དེའི་ཡུལ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཆ་  
 རྣམས་ཀུན་ལ་ཁྱབ་པར་རྒྱ་ཞིང་། ཀླུ་  
 ལག་རྣམས་འདེགས་པ་དང་འཛིག་པར་  
 བྱེད་པའི་ངང་ནས་འགྲོ་བ་དང་།  
 བརྒྱུ་བསྐྱུལ་དང་། རྣམས་ཀྱི་འབྲེད་  
 འཇུག་ལ་སྐྱབས་ཏེ་མདོར་ན་ལུས་ངག་  
 ཡིད་དང་བཅས་པའི་བྱ་བ་ཡུལ་ཆེར་  
 རྒྱུ་འདི་ཉིད་ལ་རག་ལུས་པ་ཡིན་ནོ།  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀླུ་  
 བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། ཁྱབ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ཁྱབ་ལ་སྐྱབས་  
 པའི་དངས་མའི་རྒྱུ་རྣམས་ལུས་ཀྱི་  
 གནས་ཀུན་ལ་ཁྱབ་པར་བྱེད་ཅིང་ལུས་  
 ཀྱི་ཆ་རྣམས་ཀུན་དུ་རང་རྒྱ་བར་བྱེད་པས་  
 བྱ་ཁྱབ་བྱེད་ཅེས་བཤད་དོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།  
 རྒྱུ་ཁྱེན་རྒྱ། གནས་དང་བྱེད་ལས་  
 ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་  
 བའི་རྒྱུ་ལྔའི་ཡ་གུལ་བྱང་གི་ཆར་

གནས་པའི་ཐུང་གི་མིང་ཤེ། ཀམ་པ་  
 རང་ཕུང་དྲོ་རྗེས་མཇད་པའི་བྲུང་མ་...  
 ནང་གི་དོན་བཤད་པའི་གཞུང་ལས།  
 གྱེན་རྒྱ་མེ་མཚམས་རྩ་ལས་ཕུང་།  
 མགྱིན་པའི་གནས་སུ་ལས་ཀྱན་ཕྱེད།  
 ལུས་ངག་ཁྱུ་གར་སྐགས་རྣམས་ཡིན།  
 ལྷག་ན་རྟོད་ནད་ཡལ་ཆར་ཕྱེད། ཅེས་  
 དང་། དེ་གྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་  
 མཇད་པའི་བཤད་རྒྱུ་གྱི་འགྲེལ་པ་པོ་  
 རྒྱར་སྟོན་པ་ལས། གྱེན་དུ་རྒྱ་བ་ཞེས་  
 ཕྱ་བའི་ཐུང་ནི་གཙུག་པོར་ཕུང་ལ་གནས་  
 ཕྱས་ནས། ཡལ་སྟེ་ཕྱེ་ལྷག་མར་རྒྱ་  
 ཞིང་། ལས་ཆོག་འཕྱུན་པར་ཕྱེད་ལ་  
 རྟོབས་མདངས་ཁ་དོག་རྣམས་རྒྱས་པར་  
 ཕྱེད་པ་དང་། འབད་པ་དང་རྩལ་  
 བ་སྦྱེད་ཅིང་དུན་པའི་དབང་པོ་གསལ་  
 བར་ཕྱེད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་།  
 དཔལ་སྤངས་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྱུན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇད་པའི་རྒྱུ་...  
 བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། གྱེན་རྒྱའི་  
 ཐུང་ནི་ཡལ་སྟེ་ཕྱེ་ལྷག་མ་སྐགས་གྱེན་...  
 དུ་རྒྱ་ཞིང་ལས་ཆོག་འཕྱུན་པར་སྐགས་  
 ཕྱེད་པས་ན་གྱེན་རྒྱའི། ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རོ།

ཐུང་བཅུ། ཅ་བའི་ཐུང་ལྷ་དང་ཡན་  
 ལག་གི་ཐུང་ལྷ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྦྱར་...  
 བའི་བཟུས་མིང་ཤེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཞེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
 མཇད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། སྟག་  
 འཛིན་གྱེན་རྒྱ་ཁྱབ་ཕྱེད་དང་། མེ་  
 མཉམ་སྦྱར་སེལ་ལྷ་པའི་སྦྱང་། ཐུང་  
 དང་རྩས་སྤལ་རྩངས་པ་དང་། ལྟས་  
 སྦྱན་ནར་རྒྱས་བཅས་སྟོན་པས། ཐུང་  
 བཅུ་ཞེས་སུ་གསུངས་པ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུང་སྦྱར་སེལ། གནས་དང་ཕྱེད་  
 ལས་ལ་བཟོས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་...  
 གྱི་རྩ་བའི་ཐུང་ལྷའི་ཡ་གྲལ་ལུས་སྦྱད་...  
 གཞུང་གི་ཆར་གནས་པའི་ཐུང་གི་མིང་...  
 ཤེ། ཀམ་པ་རང་ཕུང་དྲོ་རྗེས་མཇད་  
 པའི་བྲུང་མ་ནང་གི་དོན་བཤད་པའི་...  
 གཞུང་ལས། སྦྱར་སེལ་འོག་དུ་གསུམ་  
 འདུས་ནས། འོག་འགྲོ་དངས་སྦྱགས་  
 འཕྱུན་སྟོན་ཕྱེད། དུང་ཅན་ན་གནས་  
 བདེ་བའི་ཁམས། ལྷག་ན་སྦྱད་གྱི་ནད་



མྱེད་ཕྱེད། ཅེས་དང་། མྱེ་མྱེད་  
 སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚས་མཛད་པའི་.....  
 བཤད་ཀྱད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པེ་རྩུ་རྩུ་པ་  
 ལས། བྱར་དུ་སེལ་བའི་རྒྱུ་མི་གཙོ་  
 བོར་གཞུང་ལ་གནས་ནས། ལུལ་ལྷང་  
 ག་མྱེད་མྱེད་དང་། རྒྱང་པ་དང་།  
 གསང་བའི་གནས་དང་བཅས་པའི་.....  
 བཞུའི་ནང་དུ་རྒྱ་ཞིང་། ལས་ཁུ་ཁྱག་  
 དང་། བཤད་གཙོ་རྣམས་དང་།  
 མངལ་ནང་ན་གནས་པའི་བྱ་ལ་སྐགས་་  
 པ་འབྱེན་པ་དང་། རྩམ་པའི་བྱ་བ་  
 རྟག་དུ་ཕྱེད་པ་ཡིན་ནི། ཞེས་དང་།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་་  
 འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་  
 ཀྱད་བཞུའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། བྱར་  
 སེལ་རྒྱུ་མི་ལུས་ཀྱི་བྱར་དེ་གསང་.....  
 གནས་སྐགས་གཞུང་ལ་གནས་ཤིང་།  
 བཤད་གཙོ་དང་ཁུ་ཁྱག་སྐགས་འབྱེན་་  
 རྩམ་ཕྱེད་ཅིང་དེའི་རྩུ་རྣམས་སེལ་.....  
 བར་ཕྱེད་པས་ན་བྱར་སེལ་ལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱུང་ནད། ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་རྒྱུང་  
 གིས་ལྷག་པའི་ལས་བྱས་ནས་སྤྱིང་དང་་

མྱེད་པ་སྐགས་དབང་དེན་རྣམས་ལ་.....  
 གནོད་པར་ཕྱེད་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་མྱེ།  
 ཕྱ་མ་འབྲིན་ལས་ཀྱད་ལས། སྤྱིང་སྐག་  
 ལྷང་ལ་རྒྱུང་ཉིད་གཙོ་བོར་བབྱང་།  
 ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུན་འཛིན་འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུ་བཞུའི་དཀར་འགྲེལ་་  
 ལས། རྒྱུང་ནད་ནི། ལུས་ཀྱི་རྒྱུང་དང་  
 རྣམ་མཁའི་ཁམས་འབྲུགས་པ་ལས་བྱུང་  
 བའི་སྤྱིང་དང་སྐག་ཅའི་ཆ་གསལ་ལ་.....  
 བབས་པའི་ནད་དོ། མཁྱིས་ནད་ནི་  
 ལུས་ཀྱི་མེ་ཁམས་འབྲུགས་པ་ལས་བྱུང་་  
 བའི་ཆ་བའི་ནད་དོ། བད་ཀན་ནད་  
 ནི། ལུས་ཀྱི་ས་ཅའི་ཁམས་འབྲུགས་པ་  
 ལས་བྱུང་བའི་གྲང་བའི་ནད་དོ། ཞེས་  
 དང་། མན་རྒྱུད་ཅ་དཀར་བཅས་པའི་  
 ལེུ་ལས། རིམས་དུག་ཆ་བ་ཅ་ལས་  
 བབས་པའམ། མཚན་གྱིས་བཅད་  
 བརྟུངས་རྒྱུང་འབྲུགས་ཅར་ཞུགས་པས།  
 དེ་ཉིད་ཅ་དཀར་ནད་དུ་འབྱུང་བ་ཡིན།  
 ཞེས་དང་། མྱེ་མྱེད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་  
 མཚས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་  
 ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཁྱག་རྒྱུང་བཅས་པའི་.....

ལེའུ་ལས། རྩལ་ཁྱའི་ཆུང་འབྲུགས་  
 རྟོད་འཆངས་ཞེས་པ་ནི། ཞེས་དང་།  
 དེ་ཁྱེན་ལྟ་དང་གཉིད་ཆག་བསེར་བྱས་  
 བྱས། མང་དུ་སྐྱས་དང་ཡིད་མི་དགའ་  
 བའི་ཆོག ལྷ་ངན་སེམས་ལས་ཆེ་དང་  
 ཆུ་ཁྱུང་གྲ། ཕྱི་ཡུལ་ཆར་ཆུང་གྲང་བ་  
 ཁ་ཐལ་དང་། ར་སྐགས་བསེལ་བའི་  
 ཁྱེན་གྱིས་ཆུང་བསྐངས་ཏེ། ཆུང་ཤས་  
 ཆེ་བའི་རྟོད་འཆངས་འདི་ལས་འབྱུང་།  
 ལུས་སེམས་འབྲུགས་པའི་སྒྲ་གསུམ་བྱ་  
 བ་བྱས། མེ་ཉིས་རྩྱུ་ཆེ་སྒྲ་ཆོགས་  
 ཆང་མང་འབྱུངས། དག་ཤུལ་ཁྱེན་  
 གྱིས་ཁྱག་ངན་ཁ་བསྐངས་ཏེ། ཁྱག་  
 ཤས་ཆེ་བའི་རྟོད་འཆངས་འདི་ལས་...  
 འབྱུང་། དེ་ཕྱིར་ཁྱག་ཆུང་རྟོད་  
 འཆངས་ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
 པ་ལྟ་བུ་ལོ།

ཆུང་ཅན་ཅེ་ཆུང་མགོ་ནད་ཀྱི་རྟོ་  
 ལ་བཏྲས་ནས་བཏྲགས་པའི་ཆུང་གིས་...  
 ཁྱག་དེད་ནས་བྱས་མར་བབས་པའི་ནད་  
 ཀྱི་མིང་ལྟེ། སྐབ་དཔོན་དཔའ་ཕོས་  
 མཛད་པའི་ལྷ་ང་པོ་བཏྲས་པ་ལས།  
 ཆུང་དང་ཁྱག་ལས་སྐྱེས་པའི་སྐངས།

བྱས་མའི་ལྷ་ང་དུ་ནད་ཆབས་ཆེ། ཅེ་  
 ལྷ་ང་མགོ་ལྷ་ར་སྐྱམ་གྱུར་པས། ཅེ་  
 ལྷ་ང་མགོ་འདྲ་ཡིན་ཞེས་བྱ། ཞེས་  
 དང་། བཟ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
 ཆུང་བཞའི་དགའ་འབྲེལ་ལས། ཅེ་  
 ལྷ་ང་མགོ་ནི། ཆུང་ནད་ཉི་ཤུ་ནད་  
 ཆན་ཆུང་ཁྱག་བྱས་མར་བབས་ཏེ་ངར་  
 གདོང་ཆུ་ཁྱས་ཀྱི་སྒྲ་ནས་བསྐྱའི་སྐལ་...  
 ནག་བར་དུ་དབྱིབས་ཅེ་ལྷ་ང་གི་མགོ་པོ་  
 ལྷ་ར་སྐྱད་ཕྱ་ཞིང་རྟོད་ཁྱས་པ་སྐངས་...  
 པའི་ཕྱིར་མིང་ཡང་དེ་ལྷ་ར་དུ་བཏྲགས་  
 པོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཆུང་ཅན་ཉི་ཤུ། ཆུང་ནད་རིགས་ཀྱི་  
 སྒྲ་ནས་དབྱེ་བའི་ཨ་ཁར་སྐགས་ཉི་...  
 ཤུ་བཏྲས་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡན་  
 ཏན་ཆུང་ལས། རིགས་ནི་གཞན་ཆུང་  
 ཡག་པའི་ལམ་ཁྱགས་པ། ཆུང་ནད་ཨ་  
 ཁར་༡ དང་ད་ཅན་གཉིས་ ༢༡ འབྲུམ་  
 པ་ཉམས་ ༣ དང་ལྷ་ཕྱིལ་ ༤ ཕྱགས་...  
 གཅིག་གྲག ༥ ཅེ་འཇིན་ ༦ གཞོགས་  
 ཕྱིད་སྐམས་ ༧ དང་ལུས་ཀྱན་སྐམས་ ༨།  
 སྐང་རིངས་ ༩ དཔྱང་འཇའ་ ༡༡ ཕི་ཤ་  
 ཅེ་ ༡༢ དང་ནི། སྐ་འབྲེང་ ༡༣ དང་ནི་



བཟུངས་ ༡༠ ཅེ་སྤང་མགོ་ ༡༥ ཆེར་  
མ་ ༡༠ གཟུགས་འཁུམས་ ༡༠ ལ་ལི་ ༡༠  
ཀང་བཙེ་ ༡༠ དང་། ཀང་པ་ཆ་བ་ ༢༠  
ཞེས་བྱ་ཏི་ཤར་བཤད། ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

རྒྱང་ནད་སེལ་བའི་ཕྱག་པར།  
མྱག་སྤྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་...  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་  
སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁའི་དོན་...  
གསལ་ལས། ལྟ་མིན་ཁྱག་དང་ལ་ཤུ་  
ན། བཅའ་མྱག་ཞིང་མྱག་བྱི་ཀྱ་ན།  
རྒྱང་ནད་སེལ་བའི་ཕྱག་པར་རྣམས།  
མྱག་སྤྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱང་མེ་མཉམ་། གནས་དང་བྱེད་ལས་  
ལ་བཟྭས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་  
བའི་རྒྱང་ལུས་ཨ་བུལ་ཕོ་བའི་ཆར་...  
གནས་པའི་རྒྱང་གི་མིང་ལྟེ། ཀམ་པ་  
རང་བྱུང་དོ་རྗེས་མཛད་པའི་ཐབ་མ་...  
ནང་གི་དོན་བཤད་པའི་གཞུང་ལས།  
མེ་མཉམ་མདུན་ཕྱགས་ཅ་ལས་བྱུང་།  
ཕོ་བར་བྱག་ལྟེ་དངས་སྤྱགས་འབྱེད།

ལུས་ཀྱན་དུ་ཁྱེར་ལྷག་གུར་ན། སྤ་  
འཁྱོག་འཁྱུ་དང་མ་རུང་བྱེད། ཅེས་  
དང་། ལྟེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་འཛོལ་  
མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལོ་  
རྒྱར་ཐུན་ཕོ་ལས། ཕོ་བའི་མེ་དང་  
མཉམ་དུ་འཇུག་པའི་རྒྱང་ནི་གཙ་ཕོ་...  
ཕོ་བར་གནས་ནས་ཡུལ་རྒྱ་མ་ལ་སྤགས་  
པའི་ནང་ཁྱོལ་ཀྱན་དུ་རྒྱ་ཞིང་། ལས་  
བས་རྣམས་འཇུ་བ། དངས་སྤྱགས་  
འབྱེད་ཅིང་ཁྱག་ལ་སྤགས་པའི་གནོད་...  
བྱ་གཞན་རྣམས་སྤོན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་  
ན། ཞེས་དང་། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་...  
འབྲེལ་ལས། མེ་མཉམ་རྒྱང་ནི་ཕོ་བའི་  
མེ་རྫོད་མཁྱིས་པ་འཇུ་བྱེད་དང་མཉམ་  
དུ་གནས་ཤིང་། བྱེད་ལས་ཀྱང་མེ་  
དང་མཐུན་པའི་ལས་བྱེད་པས་ན་མེ་...  
མཉམ་ཞེས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

རྒྱང་ཆོབས། མོ་ནད་གསར་རྫིང་  
གཏིས་ཀྱི་ཨ་བུལ་རྫིང་པ་རྒྱང་གི་ཤས་  
ཆེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མིང་ལྟེ། ཞིབ་པར་

ཉིགས་འདྲ་ན་ཁག་ཆབས་ཀྱི་ཐད་དུ་  
 བཞུང་ཡོད་པས་དེར་གཞིགས་ཤིག  
 ཐུང་གོ། གྲེ་བའི་མིང་གི་ནམ་གངས་  
 ཤིག་ཏུ། དཔལ་ལྷན་པ་དཔོན་ཀྱི་  
 བཟུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་ཐུང་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། ཐུང་གོ་ནི། སྤྱི་འཛིན་གྱི་  
 ཐུང་གྱི་ཞིང་མཛད་ཀྱི་སྤྱི་འདྲ་པར་བྱེད་  
 པས་ན་ཐུང་གོ་ཞེས་ཟེར་བས་ང་ཙ་ནི་  
 གྲེ་བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 ཐུང་སྤྱི་འཛིན། གནས་དང་བྱེད་  
 ལས་ལ་བཟོས་ནས་བཏགས་པའི་ལུས་  
 ཀྱི་ཅ་བའི་ཐུང་ལྡེའི་ཡ་གུལ་ཁྲད་པའི་  
 ཆར་གནས་པའི་ཐུང་གི་མིང་ཏུ། ཕྱག་  
 པའི་རིན་ཆེན་ཐེང་བ་ལས། སྤྱི་  
 འཛིན་ཐུངས་པའི་སྤྱབས་ན་གནས།  
 ཐུང་པར་ཁྲད་པའི་དཀྱིལ་དུ་གནས།  
 ཞེས་དང་། ཀྱི་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས་  
 མཛད་པའི་ཟབ་མ་ནང་གི་དོན་བཞད་  
 པའི་གཞུང་ལས། ཅ་བ་དབྱ་མ་སྤྱི་  
 ཐུང་ནི། དབྱས་གནས་ཀྱན་གཞི་བརྟེན་  
 པར་བྱེད། ནམ་མཁའི་མགོན་པོ་ཞེས་  
 བྱ་བ། འཆི་བའི་ཆེན་ཡང་དག་ཀྱ།

ད་ལྟ་བདག་འཛིན་དཔ་པ་བཞུང་། ལྷག་  
 ན་བཟུལ་སྤྱི་འཆི་བར་བྱེད། ཅེས་  
 དང་། རྗེ་སྤྱི་མངས་ཀྱས་ཀྱི་མཆོས་  
 མཛད་པའི་བཞད་ཐུང་གྱི་འབྲེལ་པ་བོ་  
 ཐུང་སྤྱི་པོ་ལས། སྤྱི་འཛིན་ཞེས་བྱ་  
 བའི་ཐུང་དེ་ནི་གཙ་པོར་སྤྱི་པོར་བདེ་  
 ཆེན་གྱི་འཁོར་ལྷན་གནས་པ་སྤྱི་ཆེན་  
 པའི་སྤྱི་འཛིན་གྱི་ཐུང་ཞེས་བྱ་བ་དང་  
 དོན་གཅིག་ལ། དེ་ཡང་ཐུང་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་ལོན་པས་ཀྱན་གཞིའི་ནམ་  
 པར་ཤེས་པ་ཉླ་མངས་པའི་ལོད་ལྷན་  
 ཅིག་པའི་གཡོ་བ་དེ་ལ་བྱ་ཞིང་། དེ་  
 ནི་དོན་དུ་ཅ་དབྱ་མའི་སྤྱི་ཆ་ལྟེ་བ་  
 ནས་སྤྱི་པོའི་བར་ཐམས་ཅད་གང་བའི་  
 ཐུལ་དུ་གནས་ཀྱང་། ལས་བྱེད་པའི་  
 ཐུལ་ནི་གཙ་པོ་སྤྱི་པོར་གནས་ནས་  
 ལུལ་གྲེ་བ་དང་བྱང་གཞུང་དུ་གྱི་  
 ཟས་སྒྲིམ་མིད་པ་དང་། དབྱས་ཐུབ་  
 པ་དང་། མཆིལ་མ་འདྲར་བ་དང་།  
 སྤྱི་པ་དང་། སྤྱི་པ་འབྲིན་པ་དང་།  
 སྤྱི་གྲོས་དང་མིག་ལ་སྤྱི་པའི་དབང་  
 པོ་གསལ་ཞིང་སེམས་མི་གཏོང་བར་  
 རང་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་སེམས་འཛིན་པར་



བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀླུ་པ་ལྟན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་་་་  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། སྤྲུལ་འཛིན་  
 ལྷོང་ནི། སྤྲུལ་ཅ་དཀར་པོའི་ཆ་ཤས་  
 ལ་གནས་ཤིང་། ལུས་དང་སེམས་  
 འཛིན་པར་བྱེད་པས་ན་སྤྲུལ་འཛིན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷོང་གསང་། རྒྱལ་གྱི་སྤྲུལ་ཆོགས་  
 དང་པོ་དང་། ཆོགས་པ་དྲུག་པ། སྤྲུལ་  
 སྤྲུལ་ཅ་ར་ལྷོང་། བྱང་གཞུང་དཀར་

ནག་མཚམས་བཅས་ལྷོང་དང་འབྲེལ་་་་  
 བའི་གསང་བཞིའི་བསྐྱས་མིང་།

ལྷོང་སྤྲུལ་ འབྲུང་བཞིའི་ཁམས་ཀྱིས་  
 སྤྲུལ་པའི་སྤྲུལ་པ་རིགས་བཞིའི་ཡ་གུལ་  
 འབྲུང་བ་ལྷོང་གིས་ཤས་ཆེར་སྤྲུལ་པའི་  
 སྤངས་འབྲུར་སྤྲུལ་པ་མི་བརྟན་པ་འབྲུང་  
 བའི་སྤྲུལ་རིགས་ཤིག

སྤྲུལ་མཛོ། ཤ་རོའི་ནང་ནས་ཐག་  
 དང་ཆུ་སེར་འཛག་ཅིང་སྤྲུལ་བྱ་མིག་  
 སྤྲུལ་པར་འབྱུར་བའི་མཛོ་ནད་རིགས་ཤིག



ལ་མཁའ་རྒྱུ་གྱི་སྒྱུགས་མ་སྒྱར་  
བཤད་བྱས་ནས་བཅོས་པའི་བསྒྱར་བའི་  
མིང་ལྟེ། སྐུ་པོ་ལུང་རིགས་བསྒྱར་  
དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བད་་་  
བརྒྱལ་ལས། རྒྱ་ཆོས་ཀྱི་རྩ་མ་ལ་  
བཅོས་པ་ལྟེ་དེའི་བསྒྱར་བུ་ལ་ལ་མཁའ་  
ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ལ་ཆ། ལེགས་སྒྱར་སྒྲིང་དུ། ལྷན།  
དེ་བྱུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་སྒྲིང་དུ་  
བསྒྱུར་ན། རྒྱ་སྐད་གམ་དམར་སྒྱུག་  
ཅེས་འབྱུར་བར་གསུངས་པས་ང་པོ་ནི་  
རྒྱ་སྒྱུགས་ཀྱི་སྒྱུགས་མའོ།

ལ་ཕྱག་ནར་སོན། གཟུགས་ལ་  
བསྒྱུས་ནས་བཤད་པ་ཞིག་དང་། བམ་  
དུས་ལ་བསྒྱུས་ནས་བཤད་པ་ཞིག་  
གཉིས་མཆིས་པའི་ལ་ཕྱག་ཀླན་པའི་་་་་

མིང་ལྟེ། འབེ་ལོ་རྩ་ཆོ་དབང་ཀླན་ཕྱབ་  
གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱང་བམ་གྱི་བཅོས་་་་  
ཟབ་བཅུད་རྩ་ཆོགས་ལས། ལ་ཕྱག་  
ཀླན་གཞོན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི། གསར་པ་  
ཆུང་དུ་དུས་གཞོན་ནུ་དང་། ཆེར་  
བྱུར་པའི་དུས་ཀླན་པོ་བྱ་བའམ་དང་་་་  
སྤང་རི་ཁྱི་མ་འཆར་སྤན་དུ་གཞོན་པ་་་  
དང་། ཤར་ཆར་བའི་ཆེས་སུ་ཀླན་པོ་  
འམ་ནར་སོན་ཞེས་ཟེར་བའི་དབྱེ་སྤྱལ་་་  
གཉིས་མཆིས་ཀྱང་ཕྱི་མ་འདི་དབང་་་་་  
བཅན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ལ་ཕྱད། ལ་ལ་ཕྱད་གྱི་བསྒྱུས་མིང་།  
ལ་འབྲས། ལ་ཕྱག་འབྲས་བའི་བསྒྱུས་  
མིང་།

ལ་སྒྲིན། བོད་དུ་མི་སྒྲིབ་པའི་ཨ་བར་  
སྒྱུར་གསུམ་ལྟ་བུ་རྒྱ་གར་ནག་སྐགས་་་



ལ་ཀྱལ་ནས་འབྱོར་ཡོང་བའི་སྐད་གྱི་་་་  
 མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚལས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
 པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཚིག་ཉེར་་་་  
 མཁའི་དོན་གསལ་ལས། ལ་སྐད་  
 དཀར་ནག་གྱི་སྐགས་ལས། བོད་དུ་  
 མཛད་པའི་སྐད་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རེ།

ལ་ཡུལ་མེ་སྐྱོན། ལ་སྐད་སྐ་མི་ཕ་  
 གསུམ་དང་། ཡུལ་སྐད་ལྟེ་ཆ་དཔྱི་  
 མང་སྐབ་ཀ་གསུམ་གྱི་བསྐྱས་མིང་ལྟེ།  
 རྩེ་སྐར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེས་་་  
 མཛད་པའི་མན་ངག་གྱེ་བ་རིང་བསྐལ་  
 ལས། ལ་ཡུལ་མེ་སྐད་ཞེས་པ་ནི། ལའི་  
 སྐད་སྐ་དང་རྩྱུ་སྐད་ཉིལ་འཛང་་་་་  
 གསུམ། ཡུལ་སྐད་ནི་ལྟེ་ཆ་སྐབ་ཀ་  
 དཔྱི་མང་གི་འབྱུ་གསུམ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། འདིར་མེ་སྐད་  
 ཞེས་པ་ནི་སྐད་དེ་དག་ལ་རུས་པ་མེ་་་  
 དང་མཐུན་པའི་རྩྱུ་ཡོད་པའི་དོན་ནི།  
 ལ་ཤི། ལི་ཤི་དྲི་སྐམ་གྱི་ཆེད་དུ་བཅིར་  
 ནས་འབྱུ་དང་། ཁ་དོག་དྲི་རྩ་བཅས་  
 ཉམས་པར་གྱུར་པའི་མིང་ལྟེ། འཇམ་

དབྱངས་མཁྱེན་བཅེས་མཛད་པའི་སྐད་་  
 མིང་དང་རྩས་འཛིན་གྱི་སྐར་བདུད་་་་  
 ཉིའི་བྲེགས་མ་ལས། ལི་ཤི་མདོག་  
 སྐ་ལ་དྲི་ཆུང་བ་ནི་དྲི་སྐམ་གྱི་ཆེད་དུ་་  
 བཅིར་བའི་རྩ་མ་ལ་ཤི་སྐང་བ་ཡིན་་་  
 པས་ཞུན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རེ།  
 ལག་ངར། གྱུ་མ་མན་གྱི་ལག་པའི་  
 མིང་ལྟེ། རིན་གྱུངས་པ་ངག་དབང་  
 འཛིགས་མཛད་གྲགས་པས་མཛད་པའི་་་  
 མཛོན་བཛོད་མཁས་པའི་ན་ཀྱན་ལས།  
 གྱུ་མའི་འག་ནི་ལག་ངར་ལྟེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རེ།

ལང་ཚོ་ལྷན་པའི་ཁྲག་ བོང་བུ་ལ་  
 གཉིས་ལོན་པའི་ཁྲག་གི་གའ་མིང་ཡིན་་  
 ཞེས་ལྟེ་དགེ་དུང་འཚོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་  
 གྱིས་མཛད་པའི་སྐད་གྱི་བད་བསྐྱས་་་  
 དང་གའ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྐོ་  
 གསལ་མགྱིན་པའི་ཀྱན་ལས་གསུངས།  
 ལྷན་ཚེ། རྩ་དྲག་གི་ཡ་གྱལ་ལྟེས་རིག་  
 པའི་ཆེ་རུང་ཐད་ཆ་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་་  
 མཆིལ་མ་འདུ་བ་སྐགས་འབྱུང་བའི་  
 ཐས་གྱི་བྱ་བའི་མིང་ལྟེ། བཤད་པ་  
 སྐའི་ཀྱུད་ལས། རྩ་ནི་མངར་སྐར་ལན་

ཚ་ཁ་ཚ་བསྒྲ། ག་རིམ་བཞིན་དུ་འཛ་  
 བྱེད་ལྟུངས་ཆེན་ཡིན། ར་བ་ལྟུང་ལ་  
 གསལ་བས་ར་ཞེས་བྱ། ཞེས་དང་།  
 ལན་ཚ་རེག་ན་ཚ་ཞིང་མཆིལ་ལས་་་་  
 འདྲ། ཞེས་གསུངས་པའི་ར་ལན་ཚ་བ་  
 འདི་ལ་ལྟར་གྱི་ཡིག་རྟིང་འགའ་ཞིག་་་  
 དང་། ད་ལྟའི་འབྲི་སྤྱལ་འགར་ར་  
 ལན་ཚ་དང་ཆ་རིགས་ལན་ཆ་གཉིས་་  
 ཀར་ལ་ཟུར་བཀོད་པར་མཆིས་ཀྱང་་་  
 ཆེས་མ་དག་པར་མཛན་ཏེ། ལན་ཚ་  
 རི་བྱས་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པ་་་  
 དང་། ལན་ཆ་རི་ཆུའི་ཁྱུ་ལ་མའི་དྲྀད་  
 གྱིས་ཆགས་པའི་ཆ་རིགས་ལྟའི་མིང་་་  
 ཡིན་པས་དེ་གཉིས་ཡིག་གཟུགས་གཅིག་  
 དུ་བཀོད་ན་མི་ལོགས་ཤིང་། ལར་ལ་  
 ཟུར་ནི་ལན་ཆུན་ནོར་དོགས་ཡོད་པའི་  
 ཡི་གེ་རྣམས་མི་ནོར་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་  
 ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ལན་ཚ་བྱས་གྱི་བྱ་བ་  
 དང་། ལན་ཆ་ཆ་རིགས་ལྟའི་མིང་  
 གཉིས། ལ་ཟུར་མེད་དང་ཡོད་པའི་

བྱེད། མི་ནོར་ལྟར་དུ་ཤེས་པར་བྱ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 ལན་ཆ་། ཁྱ་ཆ་དང་། ཁྱམ་ཆ་ལྟ་  
 བུའི་ལན་ཆུའི་རིགས་ལྟའི་མིང་དང་།  
 སྤྱབས་འགར་ཆོད་མའི་འདེབས་ཆ་་་  
 གཅིག་ལྟའི་མིང་དུ་ག་དགོས་པའང་་་  
 མཆིས་པས་སྤྱབས་ཐོབ་དུ་བྱ་དགོས་པ་  
 ཞིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་་་  
 པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་་་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལན་ཆ་ཆ་  
 རིགས་ལྟའི་མིང་དང་། ཆོད་མའི་  
 འདེབས་ཆ་གཉིས་ཀར་འཇུག ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་ཁྱ་  
 ཆ་དང་། ཏ་ཆ་ལྟ་བུ་དག་ཁྱས་པའི་  
 ཆེ་ལ་ཟུར་མི་ཟུར་བ་དང་། ཆ་ཀྱང་  
 པ་ཡིན་པའི་ཆེ་ལ་ཟུར་ཟུར་བ་སྤྱ་ཁྱན་  
 སྤགས་དག་ཡིག་རྣམས་སུ་གསུངས་་་  
 ནའང་། ལན་ཆུན་མི་ནོར་བའི་ཆེད་དུ་  
 ཆ་རིགས་ཀུན་ལ་ལ་ཟུར་ཟུར་བ་མཁས་  
 པའི་ལྷག་ལེན་ལ་མཆིས་ཏེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འབྲིན་  
 ལས་རབ་ཁྱས་གྱིས་མཛད་པའི་ཁྱད་་



བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཕུན་ཆོག་ས་གྲིས་་་་

མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཡི་ཁྱིའི་  
 མདངས་ཅན་ལེ་བཀན་ཅི། ཉི་མ་གྲང་  
 རྟེན་མཆོན་སྟན་གཙོ། འཇམ་དབྱངས་  
 མདོག་ཅན་གྲར་གྲུམ་གྱི། གཤམ་པའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཡི་ཁྱིའི་འོད་ལྗན། དཔེ་ཀུན་གྱི་  
 སྒོ་ནས་བདག་ས་པའི་བལ་པོ་གྲར་གྱི་  
 གྱི་གཤམ་མིང་ཞིག་ཏེ། རྟེན་དགེ་དྲུང་  
 འཆོ་བ་གྲུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་  
 སྟན་གྱི་བད་བཟུས་དང་གཤམ་མིང་  
 འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྒོ་གསལ་མཐུན་  
 པའི་ཀུན་ལས། ཡི་ཁྱིའི་འོད་ལྗན་ནི་  
 བལ་གྲར་གྱི་གཤམ་མིང་ཏེ། རེས་ཆོག་  
 ནི་ཡི་ཁྱི་ཞེས་ཆོན་མདོག་དམར་མེར་གྱི་  
 མིང་ཡིན་པ་འདྲིར་འདྲ་མཚུངས་གྱི་  
 སྒོ་ནས་གྲར་གྱི་ལ་དཔེ་ཡི་ཁྱིའི་མདོག་  
 ཏུ་བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཡི་ག་དྲུར། ཡི་ཡུལ་ནས་བྱུང་བའི་ག་  
 དྲུར་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟླན་འཛིན་ལུན་

ཆོག་ས་གྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐྱར་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་  
 ལས། མོན་སྟན་མོན་སྟེ་མོན་ལུམ་  
 རྣམས། མིང་བྱར་ཡུལ་དུ་བཟུང་བ་  
 རོར། རྒྱ་སྟོན་རྒྱ་སྟན་མོན་ཆ་ར།  
 མོན་ལུག་སྟེ་སྟངས་ཡི་ག་དྲུར། ཡུལ་  
 མིང་རྣམས་ལ་སྟུར་བ་བཤད། ཅེས་  
 གསུངས་པ་དང་། སྟག་པོ་ལྷང་རིགས་  
 བཟླན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 བད་བཀོལ་རྣམ་ཀུལ་ལ་རུའི་ཕྱེང་བའི་  
 རང་དུ་དེ་དང་ཆེར་མཐུན་པར་  
 གསུངས་འདུག་པས་སྟད་དཔྱད་ལྟར་  
 དག་གིས་དཔྱད་ཅིག

ཡི་དོང་གྲ། སྒོ་སྟག་གི་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་ཡིན་པར་དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཟླན་འཛིན་ལུན་ཆོག་ས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས་  
 གསུངས།

ཡིག་བྱ་མིག་ རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་  
 དཀར་ཁ་མེན་གྱི་མིང་དང་། ཡུལ་  
 པའི་དོ་རིགས་སྟག་ནག་མདུང་ཅེ་བེར་  
 བ་མིག་ལ་ཡན་པ་ཞིག་དང་གཉིས་གྱི་  
 མིང་ལ་འཇུག་ཏེ། སྟོབ་དཔོན་དྲི་ཆོན་



ཀ་རས་མཛད་པའི་པད་དཀར་ཅུན་པ་  
 ལས། ཡིག་ཕུ་མིག་ནི་རྩ་བ་རྩ་ཡིན་  
 ཏེ། དམར་སེར་སྤྲོ་ལྗང་འདྲེས་པས་  
 མིག་གི་ཅུན། ཞེས་དང་། འདི་ནི་ཅུ་  
 ལས་ཕུང་བའི་རིན་པོ་ཆེ། རྩ་ལབ་  
 སྒྲིང་ནས་ཤང་ཤང་མང་དུ་འབྱེད། ཅོ་  
 ཅུན་སྒྲིན་ཡུལ་ན་མས་སུ་ཆོང་འཕྱད་་་་  
 པས། དེ་ནས་ཕྱགས་བཅུར་བཅུད་དེ་  
 ཕུང་བ་ལས། ཅུ་གར་མཛད་དང་ཅུ་  
 བག་ཡུལ་ལས་འོངས། ད་ལྟ་དཀར་གྱི་  
 ཁ་མཛད་ཞེས་སུ་གྲགས། འདི་ཡི་རྒྱས་  
 པས་ཅུ་སྐར་གནོད་པ་བསུང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། ཀམ་པ་རང་ཕུང་  
 རྩ་རྩེས། ཡིག་ཕུ་མིག་ནི་མདུང་རྩེ་  
 འདྲ། སྤྱག་པོ་མིག་གདོན་ཀུན་ལ་  
 ཡན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐུ་མ་  
 མིག་ལ་མཛེས་པའི་དོན་དང་། ཕྱི་མ་  
 མིག་ལ་ཡན་པའི་དོན་ཡིན་པས་དེ་་་་  
 གཉིས་མི་གཅིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བཏུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་་་  
 མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཡིག་ཕུ་  
 མིག་ནི་ཁ་མཛད་དང་། སྤྱག་ནག་མདུང་

རྩེ་གཉིས་ལ་འཇུག ཐུ་མ་མཛེས་པས་  
 མིག་ཅུན་དང་། ཕྱི་མས་མིག་ནད་སེལ་  
 བའི་དོན། ཡིན་པས་སྐབས་ཐོབ་དགོས་  
 པར་གནད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་  
 ལྷ་མའི་ཅུ། བ་གསོངས་གྱི་ནང་ནས་  
 ཕྱིས་པའི་དཔུར་བསེལ་ཞིང་དགུན་རྩ་  
 བར་བྱེད་པའི་ཅུ་ཁ་དོག་སྤྲོ་ལ་དུངས་་  
 པ་ཅན་གྱི་མིང་ཏེ། ཀམ་པ་རང་ཕུང་  
 རྩ་རྩེས། ལྷ་མ་ནི། དཔུར་  
 བསེལ་ཞིང་དགུན་རྩ་བར་བྱེད་པའི་ན་  
 གསོངས་གྱི་ཅུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྩ་  
 ལྷག་ཅུང་། མེ་རྟག་གི་དབྱིབས་ལྷག་  
 མིག་དང་འདྲ་ཞིང་དེ་ལས་ཅུང་ཅུང་་་  
 བས་ན་ལྷག་ཅུང་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་་  
 ཏེ། སྤྱག་པོ་ལྷང་རིགས་བཏུན་དར་  
 གྱིས་མཛད་པའི་ཅུད་བཞིའི་བརྩ་་་་  
 བཀྲོལ་ལས། ལྷག་ཅུང་ནི་སྤྱེ་ཅུལ་ཅུང་  
 ཟད་བཟད་པ་ལས་ལོ་མ་རྒྱང་སྤགས་་  
 ཕྱིངས་ལྷག་མིག་རྩེ་ལྟ་བུ་ལ་དེ་བས་་་  
 ཅུང་ཟད་སྤྱེ་ཞིང་ཅུང་བ་མེ་རྟག་སྤྱེ་སྤྱེ་  
 འཆར་བས་ན་ལྷག་ཅུང་དུ་བཏགས་་་  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་

ལྷག་མོ་ཤག་ར་མཉེ་མེ་རྟག་དཀར་  
པོ་འཆར་བའི་རིགས་ཤིག་གི་མིང་།

ལྷག་རུའི་ཐལ་བ། ལྷག་གི་རུ་ཙ་  
ཉེ་དུ་མེར་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ།

ལྷག་རུ་བྱན་གསུམ། དབྱིབས་འདྲ་  
བ་ལ་བསྟོས་ནས་བརྟགས་པའི་མེ་རྟག་  
ལྷག་རུ་དམར་མེར་སྟག་གསུམ་གྱི་མིང་  
ཉེ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། ལྷག་རུ་སྟན་  
གསུམ་ཕྱ་བ་ནི། དམར་མེར་སྟག་པོ་  
གསུམ་ཡིན་ཏེ། དམར་མེར་རྣམ་གཉིས་  
ན་ཁར་སྟེ། སྟག་པོ་རྩོམ་གསེབ་ན་  
སྟེ། ལོ་མ་རིང་ལ་ཉ་ག་ཅན། མེ་རྟག་  
ལྷག་གི་དུ་འབྱེལ་འདྲ། རྩོམ་ཁ་ལ་  
སྟེ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་  
ལྷག་རྩོམ་རྩོམ་ལས་བཞོས་པའི་ཁོག་  
མའི་མིང་ཉེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་གསེང་རིག་སྒྲུབ་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་  
མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལྷག་རྩོམ་  
བཞོས་ཁོག་མའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྩོམ་

ལྷག་མ་བསྟན་པའི་ཆོས། དགེ་  
བའི་ལས་དང་། མི་དགེ་བའི་ལས་

གང་གི་ཕྱོགས་སུ་མ་ལྟར་བའི་གཉིད་  
ཉལ་བ་ལྟ་བུའི་མིང་ཉེ། སྟེ་མས་པ་ཆེ་  
དབང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་བྱུང་གི་  
འབྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཉི་མ་ལས། དེ་  
ལ་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་ནི་དམ་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་ལྷག་རུ་བསྟན་པ་གྱི་འདི་ལ་  
འབྲས་ཕྱ་འདི་འབྲུང་གི་ངེས་པ་ཅན་ཉེ་  
གྱི་དགེ་བ་སྟུང་པ་ལས་འབྲས་ཕྱ་བའི་  
བར་འབྲུང་། གྱི་མི་དགེ་བ་སྟུང་པ་  
ལས་འབྲས་ཕྱ་སྟག་བསྟུན་འབྲུང་བར་  
གསུངས་སོ། ལྷག་རུ་མ་བསྟན་པ་  
ནི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གང་ཡང་མ་  
ཡིན་པའི་ལས་ལ་ཕྱ་དགོས་སོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ལྷག་མ་བསྟན་  
པའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རུ་སྟེ་རབས་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་གཉིད་ཉལ་བ་དང་། ཡག་  
པ་བྱིས་དེད་པའི་ཆེ་བྱས་ནས་མཛད་  
བསྟན་ལ་བསྒྲུབ་པ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་བྱས་  
པ་སྟུང་།

ལྷག་པ། སྟེ་བའི་ཙ་སྟབས་ནས་ཐོན་  
པའི་རྩ་ཁམས་ཀྱི་སྟོགས་མ་གསེར་ཁྲ་  
འབྲར་བག་ཅན་ཁ་སྟེ་ལམ་ནས་ཕྱིར་  
ལྷག་པ་དེའི་མིང་ཉེ། སྟག་ཆང་ལོ་ལྷ་



ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་་་་  
གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་  
ཤེ་དོན་གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་་  
པའི་མེ་ལང་ལས། ལུད་པ་སྟོ་བའི་ཅ་  
སྟབས་ནས། ཟགས་པའི་ཅུ་ཁམས་  
སྟགས་མ་ནམས། ཁ་སྟེའི་ལམ་ནས་  
ཕྱིར་ལུད་པས། ལུད་པ་ཞེས་སུ་བཤད་  
པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུད་པ་སྟོ་ཚྲོ་བ། སྟོ་ནག་སྟགས་  
འདྲེས་ཤིང་མདོག་གསལ་པོ་མེད་པའི་་  
ལུད་པའི་མིང་སྟེ། རྩེ་བུར་མཁར་  
བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེས་མཛད་པའི་མན་་  
ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། ལུད་པ་  
སྟོ་ཚྲོ་བ་ནི། སྟོ་ལ་ནག་པ་སྟགས་འདྲེས་  
པའི་ལུད་པ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུད་པ་ཤེལ་རུལ། ལུད་པའི་མདོག་  
གསལ་པོར་མི་འབྱེད་པ་ག་རུལ་གྱི་ཁྲ་་  
བ་ལྟར་ལ་ཟེར་ཞེས་བཀྲ་འབྱམ་པས་་་  
མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་དཀའ་་་་  
འགྲེལ་ལས་གསུངས།

ལུམས། སྟན་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེས་  
ནས་བཏགས་པའི་ཅ་རྒྱས་རིངས་་་་་  
འཁུམས་ནམས་བསྐང་བར་བྱེད་པའི་་་

དབྱད་གྱི་མིང་སྟེ། དཔལ་སྤངས་  
དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་  
རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་་  
དཀའ་འགྲེལ་ལས། ལུམས་ནི་སྟན་  
པའི་དོན་ནོ། དེས་ཅ་རྒྱས་གྱིང་པོ་  
ནམས་སྟན་ལབས་ཤིང་མཉེན་པར་བྱེད་  
རྒྱས་པས་སོ། དེ་ནི་བྱེད་ལས་གྱི་སྟོ་  
ནས་བཏགས་པའི་མིང་རོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུས། འབྲས་བུའི་མིང་རྒྱ་ལ་བཏགས་  
པའི་བྱངས་བདུན་དང་། དྲི་མ་གསུམ།  
རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་བཅས་ལས་གྲུབ་་  
པའི་མིའི་གཟུགས་ལྷང་གི་མིང་སྟེ། རྩེ་  
གཟུ་ཕྱོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་་་་  
པོས་མཛད་པའི་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་  
ཡ་ཁོག་དབྱག་ལྷང་ཆེན་ལྷིང་བ་ལས།  
ལུས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། བད་དང་། ལུས་  
བྱངས། དྲི་མ་གསུམ་པན་རྒྱན་གཅིག་  
ལ་གཅིག་བརྟན་ཅིང་། རག་ལུས་པའི་  
ཕྱིར་ལུས་ཞེས་བྱ་སྟེ། ལུས་དེ་ཡང་  
ཆགས་རུལ་དང་། འདྲ་དཔེ་དང་།  
གནས་ལུགས་དང་། མཚན་ཉིད་དང་།  
དབྱེ་བ་དང་། ལས་དང་། འཇིག་རྟེན་

དང་བདུན་ནོ། ཞེས་དང་། བཤད་པ་  
 སྒྲིལ་བྱུང་ལས། བད་དང་ལུས་བྱངས་  
 ཅི་མ་རྣམ་གསུམ་པོ། ཡན་ཚུན་གཅིག་  
 ལ་གཅིག་བརྟེན་རག་ལུས་པས། ཆགས་  
 གནས་འཇིག་པའི་རྩ་བ་ཡིན་ཕྱིར་ལུས།  
 ཞེས་དང་། རྫོང་འབྲང་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་  
 མིག་ལས། ལུས་ཞེས་པ་ནི། སྒྲིལ་བུའི་  
 བྱངས་དང་། ཅི་མ། ཉེས་པ་བཅས་  
 འདུས་པའི་གཟུགས་ལྷང་གི་མིང་ལྟེ།  
 དེ་ལ་ལུས་ཞེས་བཟོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་  
 སྒྲིལ་བུའི་ཆེ་སྒྲིག་ཆགས་གནས་འཇིག་...  
 གསུམ་བྱེད་པའི་རྒྱུའི་གཙ་པོ་འདི་ལ་...  
 རག་ལུས་པའི་ཕྱིར་ལུས་ཞེས་བཤད་གསུང་...  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུས་རྫོང་། དོན་མེད་དུ་རྒྱང་ལག་  
 རྣམས་མེད་དུ་བརྒྱང་དགོས་པའི་བྱ་...  
 རྒྱང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟེ།

ལུས་རྫོམ། བྱ་བ་གང་ཡང་བྱེད་  
 མི་འདོད་པ་ཕྱིད་ལག་པའི་དོན་དེ།  
 ལྷེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚན་མཛད་...  
 པའི་བཤད་རྒྱུ་གྱི་འགྲེལ་པ་པོ་རྒྱུར་...  
 རྫོན་པོ་ལས། ལུས་རྫོམ་ཞེས་པ་བད་  
 རྫོང་ལྟེ་བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་འཇུག་མི་...

བད་པར་ཕྱིད་ལག་པའི་དོན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུས་རྫོད་ཆེད། ལྷེ་བ་ཡན་ལ་ལུས་  
 རྫོད་ཅེས་དང་། ལྷེ་བ་ཡན་ལ་ལུས་  
 རྫོད་ཅེས་བེར་དེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བསེས་བཟུན་འཇིན་ལུན་ཆགས་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་གསུང་རིག་སྒྲིར་གྱི་མིང་ཆེག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལུས་  
 རྫོད་ལུས་རྫོད་ལྷེ་བས་དབྱེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུས་བརྟུན། ལུས་ཀྱི་རྫོབས་དང་ག་  
 ཉམས་རྒྱས་པའི་མིང་ལྟེ། རྫོགས་ཆེན་  
 པ་བཟུན་འཇིན་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་  
 པའི་མཛན་བཟོད་ལེགས་བཤད་གསུང་...  
 གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། འཆག་བཟང་ག་  
 རྒྱས་ག་རྒྱགས་པ། བརྟུན་པ་ལུས་  
 ཉམས་བཟང་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ལུས་སྒྲིག། ལུས་ཀྱི་ག་སྟེམས་པོར་  
 བྱར་པའི་མིང་ལྟེ། རྫོགས་ཆེན་པ་  
 བཟུན་འཇིན་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་མཛན་བཟོད་ལེགས་བཤད་གསུང་...  
 གྱི་ལྷེ་མིག་ལས། རིད་པ་རྫོད་པ་



སྒྲུབས་པ་སྒྲིག་ ཉམས་ཞུགས་མེད་ཀྱང་  
པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
དང་། བྱང་པ་རྣམ་ཀུལ་གྲགས་བཟང་  
གིས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱང་གི་འབྲེལ་  
པ་བདུད་ཅིར་ཆུ་ཁྱུ་ལས། ལུས་སྒྲིག་  
ཅས་བད་རྒྱུ་པ་ལྟེ་ལུས་སྒྲུབས་པ་འཇམ་  
མེད་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ལུས་སྒྲིག་ ལུས་ཀྱི་སྒྲིབས་ཀྱིས་ཉམས་  
པར་གྱུར་པའི་དོན་དེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུ་ཆོགས་་་་  
གིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིག་་་་  
མིང་ཆོག་ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས།  
ལུས་སྒྲིག་པ་དང་ལུས་སྒྲིག་པ། ལུས་ཀྱི་  
སྒྲིབས་ཀྱིས་ཉམས་པའི་དོན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུས་བྱངས་བདུན། ཁ་ཟས་ཀྱི་  
དྲངས་མ་སྒྲིགས་ལུས་འཛིན་པར་བྱེད་་་  
པའི་ཁམས་ཀྱི་ དྲངས་ མ་ བདུན་ ཀྱི་  
བསྟུན་མིང་ལྟེ། བྱང་པ་རྣམ་ཀུལ་གྲུ་  
བཟང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱང་གི་་་  
འབྲེལ་པ་བདུད་ཅིར་ཆུ་ཁྱུ་ལས།  
ལུས་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ལུས་་་་

བྱངས་ཞེས་སྟེ། ཞེས་དང་། མ་ཐེར་  
ལས། བྱངས་ཀྱི་སྒྲིག་ཅི་འཛིན་པའི་དོན་  
ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གི་བྱངས་དེ་  
ལ་དབྱེ་ན་བདུན་མཆིས་དེ། བཤད་པ་  
སྒྲིག་ཀྱང་ལས། ལུས་བྱངས་དྲངས་མ་  
ཁག་དང་མ་དང་ཆོལ། ལུས་པ་ཁྱང་  
མར་ཁྱ་བ་བདུན་དུ་བཤད། ཅས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལུས་གཡོ། སྒྱིར་ལུས་གཡོ་ཞེས་འགྲུལ་  
བའི་དོན་དང་། བྱེ་བྲག་སྒྲིག་པ་  
སྒྲིགས་ཆུ་ནད་ཀྱི་སྒྲིབས་ཀྱི་ལུས་སྒྲིབས་  
པའི་དོན་ལ་འཇུག་པས་སྒྲིབས་ཐོབ་དུ་  
གོ་དགོས་པ་ཞིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུ་ཆོགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིག་ཀྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། གཡོ་བ་  
འགྲུལ་བའི་དོན་ཡིན་ཡང་། སྒྲིབས་  
འགར་སྒྲིབས་པའི་དོན་ལ་འཇུག་  
ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལེ་བཀའ་ཆེ། སྒྱིར་ལེ་བཀའ་ཞེས་  
བད་རྒྱུ་པ་ཡིན་པས་དམར་པའི་དོན་  
སྒྲིགས་ལ་འཇུག་ཀྱང་སྒྲིབས་འདིར་གྱུར་  
གུམ་ལལ་པའི་མིང་དང་། མངའ་རིས་

མེ་རྟག་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་ཀའི་མིང་ལ་...  
 འཇུག་ཏུ། རྒྱལ་ཆེན་པ་བཟུང་འཛིན་  
 རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་...  
 བཛྲུང་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷ་མིག་  
 ལས། མེ་རྟག་མཆོག་དང་ལེ་བཟུང་  
 ཏུ། ཆོས་ཆེན་གྱར་གྱི་ཕལ་པའི་མིང་།  
 ཞེས་དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུང་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་...  
 པའི་ཏྲི་མེད་སེལ་ལྷེང་ལས། གྱར་གྱི་  
 ལ་ལེ་བཟུང་ཅི་ཞེས་པ་དང་། མངའ་  
 རིས་མེ་རྟག་ལ་ལེ་བཟུང་ཅི་ཞེས་པ་མ་  
 འཇུག་ཞེས་ ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྟོག་  
 ལེགས་སུ་རྟོག་རྟོག་། རྒྱ་གར་ན་སྐད་  
 རིགས་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོད་པས་དེ་དག་...  
 རྣམས་གྱི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་...  
 སྤྱིར་རང་བཞིན་དང་། རྟོག་། རྣམ་  
 འགྱུར་སྐབས་ལེགས་པར་སྤྱར་བའི་...  
 ལུལ་དབུས་གྱི་སྐད་སྤྱར་མ་ཉམས་པ་...  
 ཞེས་གྱི་མིང་ཏུ། རིན་གྲུངས་པ་དག་  
 དབང་འཛིན་མེད་གྲགས་པས་མཛད་  
 པའི་མཛན་བཛྲུང་མཁས་པའི་ན་རྒྱན་  
 ལས། རང་བཞིན་རྟོག་དང་རྣམ་འགྱུར་  
 ལས། གྲུབ་པ་ལེགས་སུ་རྟོག་ཡང་དག་

པར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་  
 ལེའུ། མི་གེ་ཏུ་མ་འདུས་པའི་བདག་  
 ཉིད་ཅན་གྱི་གཞུང་དོན་ལེ་ཆན་རྒྱུ་དུ་  
 ཞེས་ཏུ་བྱེད་མཆོམས་གྱི་མིང་ཏུ། དེ་  
 ཡང་མི་གེ་སེལ་བྱ་ཏུ་མ་འདུས་པ་ལས་  
 མིང་། མིང་ཏུ་མ་འདུས་པ་ལས་ཆོག་  
 ཆོག་ཏུ་མ་འདུས་པ་ལས་ཀྱང་པ། ཀྱང་  
 པ་བཞི་འདུས་པ་ལས་ཤོ་ལྷ་ཀ ཤོ་ལྷ་  
 ཀ་ཏུ་མ་འདུས་པ་ལས་ལེའུ་གྲུབ་པ་...  
 ཡིན་པས་ཤོ་ལྷ་ཀ་འདི་ཅེས་ལ་ལེའུ་...  
 གྲུབ་ཅེས་པའི་རྒྱལ་ནི་ངས་པ་མེད་དེ།  
 ལེའུ་ཉིད་ལ་མང་ཉུང་གི་ཁྱད་པར་སྟོན་  
 ཏུ་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རྟོག་རྟོག་  
 ལེའུ་རྒྱལ་པ། གཞུང་ཆད་ལ་བཟོས་  
 བས་བཏགས་པའི་གས་བ་རིག་པའི་...  
 དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་ཅ་བའི་  
 རྒྱུད་གྱི་མཆན་གྱི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་ཏུ།  
 བཟུང་འཇུག་པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་...  
 བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལེའུ་རྒྱལ་  
 པ་ཞེས་ཅ་བའི་རྒྱུད་གྱི་མཆན་ཏེ། ཅ་  
 བའི་རྒྱུད་གྱི་སྤྱིང་གཞི་དང་། སྤྱིང་  
 སྤྱིང་དང་། གནས་ལུགས་ནད་གཞི་  
 དང་། རིས་འཛིན་རྟོགས་དང་།



གས་ཕྱེད་ཐབས་དང་། དཔེ་དོན་གྱི་  
ནམ་གངས་བཅས་གཞུང་ཆད་ལ་ལེན་...  
དུག་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་བཟོད་དོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷ་བཅན་པ། ཉི་མ་ས་རིགས་གསུམ་  
གྱི་ནང་ནས་ཁ་སྟོད་ལ་སྒྲེ་བའི་མེ་རྟག་  
དམར་ནག་ཕ་ཤུད་མགོ་ལྟར་ཐུར་དུ་...  
འཕྱང་ཞིང་ལྷ་མ་བཅན་དུག་གི་ལྷ་མ་...  
འདྲ་བ་དེའི་མིང་སྟེ། འདྲ་ཡིག་ལས།  
ཁ་སྟོད་སྒྲེ་བའི་ལྷ་བཅན་པ། མེ་རྟག་  
དམར་ནག་ཕ་ཤུད་མགོ་ ལྷ་མ་བཅན་  
དུག་ལྷ་མ་དང་། འདྲ་བས་ལྷ་བཅན་  
པ་ཞེས་བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

ལྷ་ཡིབ་ཤ། ཆར་ཉི་ཤོག་པའི་གནས་  
དང་བསེར་བུའི་བུས་པའི་གདོང་དུ་...  
བཞག་པ་མ་ཡིན་པ་བང་མཛོད་ཀྱི་ནང་  
དུ་ལྷ་གཅིག་ཉར་བའི་སྐམ་སྟོན་རན་...  
ཞིང་དྲི་ཐུངས་དང་ལྟན་པའི་ཤེའི་མིང་...  
སྟེ། རྩེ་སྤྱིད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཆོས་  
མཛོད་པའི་མན་ངག་ཀྱི་དྲུག་ལ་པ་...  
པེ་རྩུར་སྟོན་པ་ལས། ལྷ་ཡིབ་ཅེས་པ་  
འདི་ལ་ཐུང་ཞིག་དཔྱད་ན། ཕུལ་ཡལ་

མ་ཆེ་ལ་ལར་ཤ་སྟོན་པ་དྲི་ཐུངས་...  
གནམ་ཞིང་ཉམ་པ་ཆགས་པ་ལ་ཕྱེད་...  
པར་ཐུང་ཡང་། གསུང་རབ་ཤི་དང་  
ཕྱེ་བྲག་རང་གཞུང་གས་དཔྱད་ཀྱི་...  
དགོངས་དོན་ཤིར་མཐུན་པ་ལྟར་ན།  
ལྷ་གཅིག་འདས་པའི་ཤ་སྐམ་པ་ཡང་...  
མ་ཡིན། སྟོན་པ་ཡང་མ་ཡིན་དྲི་ཐུངས་  
དང་ལྟན་པ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷ་ཤར། ཐུན་མ་དང་། ཐུངས་ཀར།  
ལ་ཐུབ་སྐགས་ཀྱི་ལྷ་མ་བྲེག་པ་ཞིག་...  
ལན་ནས་ཏྲེབ་པོར་གྱུར་པའི་མིང་སྟེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་...  
ཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛོད་པའི་གས་རིག་  
སྟོར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉར་མཁོའི་དོན་...  
གསལ་ལས། ལྷ་ཤར་ལྷ་མ་ཞིག་ལན་  
ནས། ཆོས་དཀར་ཏྲེབ་པོར་གྱུར་པའི་  
མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷ་ག་གཞོན། རུས་པ་ལ་བསྟོས་ནས་  
བཤད་པ་ཞིག་དང་ཕྱེད་ལས་ལ་བསྟོས་...  
ནས་བཤད་པ་ཞིག་གཉིས་མཆིས་པ་...  
ལས། རུས་པའི་དབང་དུ་བཤད་ན་  
སྟན་གཞན་ལས་སྟོབས་ལྷག་པོ་སྟེ་ཐུབ་  
གཅིག་གིས་ཆེ་བའི་དོན་དང་། ཕྱེད་

ལས་ཀྱིས་དབང་དུ་བཤད་ན་མཐོན་གཞན་  
 གྱིས་ལྷག་པའི་ལས་མི་མཐུན་པ་རྣམས་  
 ཁ་གཏོན་ཅིང་འཇོམས་པའི་དོན་ལ་  
 འཇུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བུའོ།  
 ལྷག་པའི་གོལ་ས་བཞི། མཐོན་པས་  
 ལྷང་ཇེ་དང་། བུམས་པ། དགའ་བ།  
 བདང་སྐྱམས་བཅས་བཞི་པ་ཡང་མ་  
 དག་པ་ལྷག་པར་སྦྱད་པའི་གནས་  
 བཞིའི་བསྐྱེད་མིང་ལྟེ། ལྷེ་སྦྱད་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་མཚས་མཛད་པའི་བཤད་  
 རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་སྦྱར་པ་ལས།  
 དེའང་ཕྱགས་རིས་ཅན་དུ་སྤང་ན་ལྷག་  
 པའི་གོལ་ས་ཡིན་པས་བུས་པ་མི་བཟོ་  
 བ་རྣམས་ལ་བུམས་པ་དང་། བལྟན་པ་  
 དང་སེམས་ཅན་ལ་སྤང་བ་རྣམས་ལ་  
 ལྷང་ཇེ་བ་དང་། མཐོན་པ་གཞན་གྱིས་  
 བལྟས་པའི་ནད་པ་གི་བ་ལ་དགའ་བ་  
 དང་། ནད་པ་གི་གསོན་གང་ལའང་  
 བདང་སྐྱམས་སུ་གནས་པ་ལྟེ་བཞི་རུ་  
 མ་སྟོར་བ་གཅིས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ལྷག་པའི་སྦྱར་བ། ཆ་བའི་ནད་ལ་  
 རྟོད་བཅོས་དང་གང་བའི་ནད་ལ་བསེལ་

བཅོས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རྩ་བོ་མི་མཐུན་  
 པའི་སྦྱར་བ་བུས་པ་ལ་བཟུང་། བུང་  
 བ་རྣམ་ཀུལ་གྲགས་བཟང་གིས་མཛད་  
 པའི་འཆོ་བྱེད་རྣམས་ལ་སྦྱང་ནས་བཅེ་  
 བའི་མན་ངག་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་རྒྱུང་ལས།  
 ཆ་ནད་རྟོད་སྦྱར་གང་ནད་བསེལ་སྦྱར་  
 བྱེད། དེ་ནི་སྦྱར་བ་ལྷག་པ་ཞེས་བྱ་ལྟེ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷང་ག་དབྱིབས་ལ་བལྟས་ནས་བདེ་  
 པའི་སྦྱད་དུག་གི་ཡ་གྲུལ་རྒྱ་མ་དང་  
 གཉེ་མའི་བར་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
 ལྷག་ཆང་ལ་རྩ་གེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་  
 མཛད་པའི་གས་བ་རིག་པའི་མིང་ཆོག་  
 འགའ་ཞིག་གི་དོན་གྱི་བཞིན་རས་  
 གསལ་བར་སྦྱར་པའི་མེ་ལྷང་ལས།  
 རྒྱང་སྦྱགས་བས་རྩ་བསགས་པའི་སྦྱད།  
 གཡས་གཡོན་དབུས་དང་རྣམ་པ་གསུམ།  
 ལང་ལྷང་གཡོ་བ་ལྟར་གནས་པས།  
 ལྷང་ག་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷང་སྦྱད་ལྷ་གྲུ་མཚོ་དབྱིབས་ལ་  
 བལྟས་ནས་བདགས་པའི་ཁྱག་ལྷང་སྦྱད་  
 ཀྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་



བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་ཀུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། ལྷང་སྟོད་ལུ་གུ་མགོ་ནི་ཁྱག་  
ལྷང་སྟོད་ཀྱི་མིང་སྟེ་དབྱིབས་འདྲ་བའི་  
སྒྲི་ནས་བཏགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

ལྷང་ཐེར། ལྷང་གའི་གཞུག་སྟོན་ལྷང་  
གི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཤིག་སྟེ། རྩེ་སྟོད་  
སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་ཀུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་པོ་སྟོན་ལས།  
ལྷང་ཐེར་ཏེ་ལྷང་གཞུག་སྟོན་ལྷང་།  
ཞེས་གསུངས་པ་དང་། འདྲིའི་སྐབས་  
ཐེར་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི་ཁྱག་ལྷང་ལྟར་  
གཉན་པའི་གནད་མེད་པའི་གནས་ཀྱི་...  
མིང་ཡིན་ནམ་སྟུམ་སྟེ། དེའུ་དམར་དགོ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་...  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་གྱི་མིང་ཚོག་

ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཐོ་ཐེར་  
ཐོ་བའི་རྩེམས་མཐའི་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པས་ལྷང་དེ་ལ་དབྱད་ན་མན་  
ངག་ཀུད་ཀྱི་མཚོན་མའི་སྐབས་ཐོ་བའི་  
རྩེམས་དང་། ཁྱག་ལྷང་། མཁྱིས་  
པའི་ཉི་བཅས་གཉན་པའི་གནད་དུ་...  
གསུངས་འདུག་པས་དེ་ལྟར་དང་།  
གཞན་དུ་ཁ་ཅིག་གིས་ལྷང་ཐེར་ནི་...  
སྟེ་བའི་གཡས་གཡོན་ཚོན་གང་རེ་...  
གཞལ་བའི་གནས་དེ་ལ་ཐེར་བས་དེ་ལ་  
ལྷང་རིགས་ཀྱིས་སྟབ་དགོས་པའི་དོན་...  
མ་མཆིས་སྟུམ་གྱང་། དེ་ནི་ལྷང་ཐེར་གྱི་  
མེ་བཅའི་གསང་དམིགས་གསུངས་པ་...  
ལས་ལྷང་ཐེར་གྱི་གོ་དོན་གསུངས་པ་ནི་  
མ་ཡིན་པས། སྟོད་དབྱད་ལུན་དག་  
གིས་ལྷང་རིགས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་མཐའ་...  
དབྱད་པར་འཆལ།





བྱང་པ་འི་ཁར་ཆགས་པ་འི་དངས་མའི་...  
 མིང་ལྟེ། ཀམ་པ་རང་བྱང་དྲི་རྩེས།  
 ཀ་ར་དཀར་པོས་ཆད་པ་སེལ། ཀ་ཀ་  
 ར་ནི་བཅུད་ཆེན་ཏེ། ཞེས་དང་། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པ་འི་དྲི་མེད་སེལ་...  
 སྤང་ལས། དང་པོ་སྤྱ་སྟྱགས་ཡར་  
 བཅད་པ་འི་རྩེས་ལ། ཁའི་སྤྱིས་མ་དང་  
 འདྲེས་པ་ལ་ཀ་ཁ་རའམ། ཏྱགས་སམ་  
 གལ་ལ་ཟེར། ཁ་དོག་དཀར་ཞིང་སྤྱ་  
 ལ་ཆུན་སྤྱམ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་འདྲ་ལ་...  
 རབ་དུ་མངར་བ་ཡིན། དེ་ལ་འདྲ་བའི་  
 རྫོ་ནས་ཀ་ཁ་ར་དང་ཆུལ་མ་ཀ་ར་...  
 ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 ཏྱགས་པོ་ཆ་བ་ཆུལ་མཆན་གྱིས་མཛད་  
 པ་འི་བཅུད་ལེན་ཆུད་པ་རབ་སེལ་ལས།  
 ཀ་ཀ་ར་དང་། ཏྱགས་དང་། གལ་  
 ལ་ཟེར་བ་ནམས་ནི་ཀ་རའི་བྱེ་བྲག་གི་...  
 མིང་ལྟེ་བདེ་རྫིང་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་བྱ་རམ་གྱི་  
 མིང་དུ་འཇུག་པའང་མཆིས་ས།  
 ཀ་ཆོད། ཀ་གནད་གྱི་མིང་གི་ནམ་  
 གུངས་ཏེ། རྩྱང་འཕྲང་འཕྲལ་གྱི་ལྟེ་

མིག་ལས། ཀ་ཆོད་ནི། ལུས་ཀྱི་ཀ་  
 ཆོད་པ་ལྟེ་ཀ་གནད་གྱི་མིང་རྩི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།  
 ཀ་ཆེན། མའི་ཤའི་གང་མིང་ཞིག་ལྟེ།  
 ལྟེ་སྤྱད་སངས་ཆུས་ཆུ་མཆོས་མཛད་...  
 པ་འི་མན་ངག་ཆུད་གྱི་འབྲེལ་པ་པོ་རྒྱར་  
 སྤྱན་པོ་ལས། ཀ་ཆེན་ཏེ་མི་ནད་མེད་  
 སྤྱི་བྱར་དུ་སྤྱི་བའི་ཀ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་སྤྱན་གྱི་སྤྱར་  
 ལྟེ་སྤྱབས་སུ་ཀ་ཞེས་པ་འི་མིང་ཆུང་...  
 བྱང་ན་ཀ་ཆེན་དང་། ཀ་བའི་ཆོལ་བ།  
 ཀ་པོ་རུ་རྟ་གསུམ་གྱི་མིང་ལ་འཇུག་...  
 པས། གཉན་བཤལ་དང་། རྒྱང་མན།  
 འབྲས་འདུལ་སྟགས་ལ་ཀ་ཆེན། ཡ་  
 མ་དང་། མ་སྤྱན་ལ་ཀ་བའི་ཆོལ་བ།  
 རྒྱང་ཆད་དང་། སྤྱི་ནད་སྟགས་ལ་ཀ་  
 པོ་རུ་རྟ་ལ་གོ་དགོས་སྤྱིང་སྤྱབས་...  
 འགར་ཨ་རུ་ཀ་ཆེན་གྱི་མིང་དུ་འཇུག་...  
 པའང་མཆིས་པས་སྤྱབས་སྤྱི་བྱ་བྱ་...  
 དགོས་པ་ཞིག་ལྟེ། གོང་མན་དགོན་  
 ཅོག་བདེ་ལྟགས་ཀྱིས་མཛད་པ་འི་པོད་...  
 དམར་ལས། ཀ་ཞེས་ཀ་པོ་རུ་རྟ་ཀ་  
 ཆེན་དང་། ཀ་བའི་ཆོལ་བ་ནམས་ཀྱི་

མེང་ཡིན་པས། མ་རྟོགས་ཡན་ཚུན་  
 འཆལ་རྟོག་སྤྱད་པ་ཡིས། མི་སྤྲུག་  
 ཚད་ལེན་བྱུང་པ་འགའ་མཐོང་རྟོ།  
 ཞེས་གསུངས་པས་འདི་ཡང་བྲགས་ལ་  
 བསྐྱེམས་པ་འཆལ།

ཤ་རྩིང་། ལ་གཅིག་ཡར་འདས་པའི་  
 ཤ་རྩིང་པ་ལ་གོ་དགོས་ཞེས་ཤེ་སྤྱད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་རྒྱད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་བེ་རྩུར་སྤྲོན་པ་  
 ལས་གསུངས།

ཤ་རྩ་བུ། ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་ཤ་  
 རྩི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། བོད་  
 ཀྱི་སྤྱད་ཏུ་བསྐྱར་ན། མེ་རྟོག་བརྒྱ་པ་  
 ཞེས་འགྲུར་ཏེ། སྤྲ་ཐེར་ལས། ཤ་རྩ་  
 བོ་ཤ་རྩ་བུའོ། དེ་བོ་མ་མེའོ། ཞེས་  
 དང་། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱན་  
 འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཏི་  
 མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས། ཤ་རྩ་བུ། མེ་  
 རྟོག་བརྒྱ་པ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྟོ།

ཤ་རྩ་སྤྱུ་ལ། ལེགས་སྤྱར་སྤྱད་ཀྱི་རྩ་  
 ཤིང་གི་མིང་ཏེ། བོད་ཀྱི་སྤྱད་ཏུ་  
 བསྐྱར་ན་རྩ་བ་བརྒྱ་པ་ཞེས་འགྲུར་བར་

དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཛིན་  
 ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཏི་མེད་  
 ཤེལ་ཤེང་ལས་གསུངས།

ཤ་རྩིང་། ཤ་ལ་ཞུགས་པའི་གྲུམ་བུའི་  
 བད་ཀྱི་མིང་།

ཤ་མཐང་བར། ཤ་དང་པགས་པའི་  
 བྱ་རྩ་གཉིས་བར་གྱི་མིང་ཏེ། དཔལ་  
 སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྐྱན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་དཀའ་འགྲེལ་ལས། ཤ་མཐང་  
 བར་ནི། ཤ་དང་པགས་པའི་བྱ་རྩ་  
 གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཐེར་ཞིང་། མཐང་ནི་  
 མདངས་ཀྱི་བད་རྩིང་པའོ། ཞེས་དང་།  
 སྤྲ་ཐེ་ལྷང་རིགས་བསྐྱན་དར་གྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བད་བཀོལ་  
 རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུའི་ཤེང་བའི་མཛོས་རྒྱན་  
 ལས། ཤ་མཐང་བར་ནི། ཤ་མདངས་  
 ཞེས་ཀྱང་བྱ་རྩ་ཤ་དང་པགས་པའི་བྱ་  
 རྩི་བར་ན་བ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་ཏུ་ཤ་ཐང་བར་ཞེས་  
 ཀྱང་འབྱུང་བས་དོན་གཅིག་པར་  
 མཛན་ནི།

ཤ་གདན། གཏར་ཁའི་སྐབས་ཤ་



གདན་ནི། གདར་ཅི་འོག་གི་ཤ་ཡིན་  
པ་དང་། མའི་སྐབས་ཤིག་གདན་ནི།  
ཤི་འོག་རུས་པའི་ཁར་ཆགས་པའི་……  
པགས་པ་སྐབ་མ་དེ་ཡིན་པས་སྐབས་……  
ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།

ཤི་མདངས་བར། ཤི་དང་པགས་  
པའི་བྱི་ཅི་གཉིས་ཀྱི་བར་དེ་མདངས་ཀྱི་  
བའི་ལམ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཐེར་དེ།  
སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་……  
མན་ངག་ཀྱང་ཀྱི་འགྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་……  
བདེ་བའི་འདྲ་འཇོ་ལས། ཤི་  
མདངས་བར་ནི། ཤི་དང་པགས་པའི་  
བྱི་ཅི་འོག་བར་དེ་ཤི་མཐང་བར་དུ་ན་ཞེས་  
ཀྱང་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
ངོ་།

ཤི་འདམ། ཕུགས་ཀྱི་ཤི་གིས་ཞིབ་  
པར་གཅེན་པའི་ནང་ཐོད་ཐུར་བྱས་……  
པའི་ཤི་ཕུག་ཕྱེ་བྱག་པ་ཞིག་གི་མིང་།

ཤི་མདངས། ཤི་བཅོས་པ་སྐྱངས་བསྐྱབས་  
བྱས་པའམ་ཤི་སྐྱོན་ལེན་པ་ཐོས་པ་……  
ལས་བྱུང་བའི་ཤི་དུག་ཅུང་དུ་འཛིན་……  
ཏྲེ། ཏྲེ་ཏྲིད་སངས་ཀྱས་ཀྱི་མཚས་  
མཛད་པའི་མན་ངག་ཀྱང་ཀྱི་ལྟན་……

ཐབས་ལས། ཤི་ནད་ཀྱི་སྐྱོན་ཏྲུགས་  
ཤི་དུག་ལས། དུག་ཤིས་ཅུང་བས་ཤི་  
ནད་ཅེས་བྱར་བཤགས། ཞེས་དང་།  
གོང་སྐྱོན་དཀོན་ཅིག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་……  
མཛད་པའི་ཏྲེད་དམར་ལས། ཤི་སྐྱོན་  
ལེན་དང་བཅོས་པ་སྐྱངས་བསྐྱབས་……  
ཅན། ཐོས་པས་འཁྱུ་ཞིང་སྐྱུག་ལ་  
ཁམས་རྟོག་པས། ཤི་ནད་ཅེས་བྱ་  
དུགས་དང་བཅོས་ཐབས་བཟུན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ངོ་།

ཤི་ཀྱས། ཤི་བ་ལ་སྐགས་པའི་ཕུ་གུའི་  
ཁོང་ཞོ་འཛིན་མིང་ཏྲེ། མན་དཔུང་སྐྱོན་བའི་  
ཀྱལ་པོ་ལས། ཤི་བ་དང་ནི་དགོ་བ་  
དང་། པོང་བྱ་རྟ་དང་རི་པོང་གིས།  
རུས་པའི་རུ་ཞོ་བཅོ་དང་ཕུར། འཁྱུ་  
བ་གཅོད་པའི་སྐྱོན་མཚན་ཡིན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ལ་སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་……  
དང་། འབྲི་གུང་ཆོས་གྲགས། འབྲི་  
གུང་ཆེ་དབང་བཟུན་པ། ཏྲེ་ཏྲིད་  
སངས་ཀྱས་ཀྱི་མཚོ། དར་མ་སྐྱོ་བཟང་  
ཆོས་གྲགས་བཅས་བཞེད་པ་མཐུན་པར་  
ཐུང་ངོ་།

ཤི་གཞན། ཕུགས་ཀྱི་ཤི་གིས་གཉན་པའི་

གནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། རྩེ་ཐུར་མཁར་པ་  
 མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེ་ས་མཛད་པའི་མན་.....  
 ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། ས་  
 གནད་ནི། སེན་ཏུ་གཉན་པའི་གའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། སྤྱིར་  
 གནད་ཅེས་པའི་དོན་ནི་སྤྱི་བ་དཔན་.....  
 དཔལ་པོས་མཛད་པའི་བརྒྱད་པའི་.....  
 ཉིང་པོ་བཅུས་པ་ལས། གང་ཏུ་མནན་  
 བ་སེན་ཏུ་འཕར། རབ་ཏུ་ན་དེ་  
 གནད་ཅེས་བྱ། ཞེས་དང་། གནད་དེ་  
 དག་གི་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་ཀྱང་། དེ་ཉིད་  
 ལས། དེ་ལ་སྤྲོན་སྤྱོད་མཆན་ཁྲུང་  
 འཛིན། བསྐྱེད་དང་པོར་མགོ་ལྟ་བུ་ལྟེ།  
 བཅུ་གཉིས་སར་གཅིག་ཆད་ཡིན་ནོ།  
 མཁྱིག་མ་དང་ནི་ལོང་མ་དང་། ལུ་  
 མའི་རྩ་བར་སར་གཉིས་ཆད། བུས་  
 མའི་བྱ་མ་སར་གསུམ་ཆད། གཞང་  
 དང་ཆུ་སྟེ་བ་ཉིང་། སྤྲོན་བུའི་  
 མཆན་མས་མཐུན་མ་མ་དང་། པོར་འདྲ་  
 སུམ་མདོ་རིས་འབྲམ་པ། གནད་ནི་ཉི་  
 སྟེ་རྩ་དགའི་ཆད། རང་གི་ལག་མཐིལ་  
 ཅམ་ཡིན་ནོ། ལྟག་མའི་གནད་ནི་ལྟ་  
 ཏུག་པོ། སྤྲོན་བྱེད་ཀྱི་ནི་ཆད་ཏུ་

འདོད། གཞན་དག་གནད་ནི་ཉིལ་  
 འབྲུ་དང་། འབྲུས་ཀྱི་ཆད་ཅམ་འདོད་  
 པའང་ཡོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ས་གནད་བཞི་བཅུ་རྩ་ལྟེ། ས་ལི་  
 གཉན་པའི་གནད་བཞི་བཅུ་རྩ་ལྟེ་.....  
 བཅུས་མིང་ལྟེ། བོད་མཁས་པ་སི་  
 པམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་ཀུལ་གྱིས་མཛད་  
 པའི་ལུས་ཐིག་རྩ་བའི་དོན་བྱ་ལས།  
 སྤྱི་གཙུག་བཞག་སྤྱིར་འབྱེད་འདྲ་ཉིང་  
 ལྟར་གཉན། མཆོག་ས་མ་གཞུ་ལུ་  
 བཏང་འདྲ་སྤྱི་ལྟར་འབྱེད། ལྟག་པ་ཉི་  
 ལྟང་གསེབས་འདྲ་མཆོར་ལྟར་སྤྱི།  
 ཐུར་གོང་ལྟག་མཁལ་བཅོམས་འདྲ་.....  
 མཁལ་ལྟར་སྤྱངས། དེ་ལྟར་མགོ་ལ་  
 ས་གནད་རྣམ་པ་ལྟེ། བྱེ་བའི་གཡས་  
 གཡོན་ཀྱང་ས་ལས་བྱེད་གཉིས། ཞེས་  
 གོང་མིད་པར་གནད་དེ་སྤྱི་ལ་བཞི།  
 སྤྱི་ལ་འདབས་བལྟས་ས་ནག་པོ་བྱི་ནང་  
 བཞི། དཔྱི་ལི་རྩ་ཐུར་གཡས་གཡོན་རྩ་  
 ས་གཉིས། བྱང་གི་རོས་ན་ལུ་ས་  
 གཡས་གཡོན་གཉིས། མཆན་ཁྲུང་  
 བཞག་ས་དཀར་ནག་བྱི་ནང་བཞི།  
 དཔྱང་པའི་ཐལ་གོང་གཉན་ས་ནག་པོ་



ག་པེམ། ཟས་ཀྱི་སྒྲུབས་སུ་ག་པེམ་ནི་  
ག་སྒྲུབས་ཤིང་མདོག་འགྱུར་བའི་མིང་།

གཤམ། བྱེད་ལས་ལ་བསྟོས་ནས་བཏུ་  
 བའི་མངལ་དུ་ལུ་གུ་བཏུ་མས་བྱེད་གྱི་  
 ལུ་མའི་མིང་སྟེ། ལྷག་ཆང་ལ་རྩ་ཤེས་  
 རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མངའ་བའི་གས་བ་  
 རིག་བའི་མིང་ཆོག་འགའ་ཞིག་གི་དོན་  
 གྱི་བཞིན་རས་གསལ་བར་སྟོན་བའི་མེ་  
 ལོང་ལས། མངལ་གནས་ལུས་ཅན་མ་

ལྟར་དུ། གས་པར་ནུས་པས་ཤིང་།  
བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཤ་བཞེར། སྐམ་ཞིང་མདོག་སྒྲི་  
པོར་གྱུར་པའི་མའི་མེང་ཏེ། རྩེ་ཕྱིད་  
སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཇད་པའི་མན་  
ངག་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུལ་པ་པེ་ཕྱོད་ལས།  
ཤ་བཞེར་བ་ནི་མ་སྐམ་ཞིང་མདོག་སྒྲི་  
ལ་ཁ་ཤིང་བ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

ཤ་རིད། ལུས་ཀྱི་ཤ་སྐྱེམས་པའི་དོན་  
དང་། མཛོ་གཡག་སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་  
དུས་བསད་པའམ་དེ་དག་རྩལ་བས་.....  
དུབ་ནས་ཤིང་པའི་ཤ་ངན་མཁྱེན་སྐྱེས་སྐྱེས་  
རུ་དཀར་བ་དེ་གཉིས་ཀའི་མེང་ལ་.....  
རུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་.....  
ཞེས་བཀའ་རབྱམ་པས་མཇད་པའི་མན་  
ངག་རྒྱུད་ཀྱི་དཀར་རྒྱུལ་ལས་.....  
གསུངས།

ཤ་རོ། ཤ་པགས་ཕྱིང་དུ་མདོག་  
རྒྱུར་ཞིང་མེར་ག་གས་ནས་ཚོར་བ་.....  
མེད་པར་གྱུར་པའི་དོན་ཏེ། དཔལ་  
སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་རེན་རེན་  
ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཇད་པའི་རྒྱུད་.....

བཞིའི་དཀར་རྒྱུལ་ལས། ཤ་རོ་ནི།  
ཤ་པགས་ཕྱིང་དུ་མདོག་རྒྱུར་ཞིང་.....  
མེར་ག་གས་ནས་ལུས་པེམ་པོར་གྱུར་པ་  
ལ་ཟེར་ཞིང་། སྐབས་འདིའི་རོ་ཞེས་  
བ་ནི་ཚོར་བ་མེད་པར་གྱུར་པའི་དོན་  
ནི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཤ་རྩི་རྩི། ལེགས་སྒྱུར་གྱི་སྐད་དེ།  
པོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ན། རེ་བ་ཅན་  
ཞེས་རྒྱུར་ཞིང་། དེ་གསུང་དང་།  
ཡུངས་ཀར། ཐལ་ཀ་རྩི་རྩི་བཅས་  
ལ་རུག་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་དགོས་  
ཞེས་ཕྱི་དགེ་དུང་རེ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་  
གྱིས་མཇད་པའི་སྐད་ཀྱི་བཅ་བསྐྱས་.....  
དང་གཤམ་མེང་རག་ཞེས་བཀྲོལ་བ་སྐྱོ་  
གསལ་མཁྱེན་པའི་རྒྱན་ལས་གསུངས།  
ཤ་ལང་པ། གྱི་ཕྱི་དཀར་པའི་མེང་གི་  
ནམ་གངས་ཤིག

ཤ་ལྷ། ལྷའི་ནང་དུ་རབས་ནད་  
བྱུང་ནས་སྒྲུངས་ཏེ་སྐྱ་བྱག་རགགས་པ་  
རབྱུང་བ་ཞེས་གི་མེང་།

ཤ་ག་མ། རྩིད་པའི་ཡུལ་སྐད་དེ། རྩི་  
ཤིག་རྒྱག་པའི་ཤིག་དུ་བྱུང་བའི་རྩི་  
འདྲ་རྩི་བ་ཞེས་གི་མེང་།



བྱང་ཡི། ལྷན་གྱི་གཏམ་ཀྱང་དང་  
 ལྷན་ནས་བཏགས་པའི་བྱང་ཡི་དཀར་  
 སེར་དམར་ལྷ་རིགས་བཞིའི་ལྷ་མིང་ལྟེ།  
 ལྷན་མིང་ལས། ལྷན་ཆེ་བྱ་ཆེན་བྱང་  
 པ་ཡིས། སངས་རྒྱས་མཆོད་པའི་  
 མཆོད་ཇས་སྟེ། ལྷ་མཆོའི་མཐའ་ནས་  
 ཡི་ལྷ་ལྷན་གྱི་གཏམ་ལས། མེ་རྟག་དཀར་  
 སེར་དམར་ལྷ་བཞི། སྤངས་ནས་རྒྱལ་  
 བར་མཆོད་པ་ལས། རྒྱལ་བ་དབྱེས་  
 ནས་མེ་རྟག་དེ། དུག་གིས་བཞེས་ནས་  
 མཐའ་ལ་གཏོར། ལྷན་དུས་མཆོག་  
 གསུམ་མཆོད་པའི་ཇས། ཐབས་སེས་  
 མཆོན་བྱེད་རྩི་ཡི་གི། རྣམ་པར་བཀྲ་  
 བའི་མེ་རྟག་དེ། རེམ་སྤྱང་ལྷ་ལྷ་གྱུ་  
 ཐམས་ཅད་དུ། ལྷ་བར་སྟོན་ཅས་  
 གསུངས་པའི་ཆེ། བདེན་མཐུས་ལྷ་  
 ལྷ་ལྷན་ལ་འབྱུངས། དེ་ལྷན་བྱང་ཡི་  
 ཞེས་བཞོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷན་  
 ར།

བྱང་ལྷན་ལྷན་པོ། བདུད་རྩི་གངས་  
 བམ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟོན་ཡོད་  
 པར་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་  
 རེམ་ལྷན་ཆོགས་གྱིས་མཆོད་པའི་དྲི་

མེད་སེལ་ལྷན་ལས་གསུངས།  
 བྱང་བྱང་། རྩི་བྱ་ལྷ་ལྷན་ལས་འཆོ་  
 བྱེད་དམ་བྱང་བྱང་དེའུ་ལྷ་མ་ལྷན་ཆད་  
 ཅམ་འདབ་མ་ལྷ་པོ་ཅན་གཉིས་གཉིས་  
 ལྷན་དུ་ལྷན་པ་མཐོང་བས་དུག་ཞི་བ་  
 དེའི་ཞེས་དཔལ་གྱུངས་སེ་དུ་བལྟན་  
 བའི་ལྷན་བྱེད་གཏམ་ལག་ཆོས་གྱི་སྤང་  
 བས་མཆོད་པའི་མཆོད་འབྲེལ་ལས་  
 གསུངས།

བྱན་དམར། དམར་སྟོ་ཞེས་བྱ་ལྷ་  
 རྩི་གཅང་སྟེ། ཅན་ཡོད་སར་སྟོན་  
 བཅད་ནས་ལྷ་ལྷན་འབགས་བཅོག་གི་  
 ལས་བྱེད་པའི་མིང་ཡོད་ཞེས་སྟོན་པོ་  
 ལྷན་རིགས་བལྟན་དར་གྱིས་མཆོད་པའི་  
 ལྷན་བཞིའི་བད་བཀྲོལ་རྣམ་རྒྱལ་ཞ་  
 ཅའི་ལྷན་བའི་མཆོས་རྒྱན་ལས་  
 གསུངས།

བྱམ་བྱ། རས་སམ་མེར་སྤམ་སྟབ་མ་  
 ལས་བྱས་པའི་ཞེང་སར་བཞི་ཅམ་ཡོད་  
 པའི་མ་ཆེངས་གྱི་མིང་།

བྱུ། མ་སེས་པའི་སྤྲུམ་མའི་ནང་  
 གསར་དུ་སྤྲུམ་པའི་ལྷན་མིང་ལྟེ། རྩི་  
 རྒྱང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་མིག་ལས། བྱུ་ལྷ།

མ་བརྟམ་པའི་སྐབས་མའི་ནང་གསར་...  
 དུ་སྐྱེས་པའི་ཤ་མདོག་དམར་ཞིང་.....  
 གསལ་བ་འབྱམ་པ་ཅུང་ཅུང་ལྟ་བུ་.....  
 དེའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཤུ་རྩ་རྩ་མ་གཞུང་། སྐད་པའི་ཉིན་  
 ཞེས་ཀྱང་དར་འག་དུ་དབྱིབས་བྱི་པའི་...  
 བུ་མ་ལྟ་བུ་དེ་དང་། རུས་པའི་སེུ་  
 ཞེས་ལྟ་བའི་ནང་དུ་དབྱིབས་ཡུངས་.....  
 ཀར་འཕྲུ་བ་ལྟ་བུ། ཤ་ཡི་ཤུ་  
 ཞེས་ཤ་ཡི་དབྱས་སམ་སྟེང་དུ་མདོག་...  
 དམར་ཞིང་གསལ་ལ་དབྱིབས་འབྱམ་པ་  
 ལྟ་བུ་བཅས་གསུམ་གྱི་བརྟམ་མིང་།

ཤར་པོ། སྤྱག་དོག་ཅན་གྱི་མའི་བད་  
 ཉིང་པ་ཞིག་སྟེ། བཏ་འབྱམ་པས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
 ལས། ཤར་པོ་ནི། སྤྱག་དོག་ཅན་གྱི་  
 བད་ཉིང་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་དུ་མི་སྟོབས་ཆེན་གྱི་  
 མིང་ལ་བཞེད་པའང་མཆིས་པས་དབྱད་  
 པར་བུའོ།

ཤལ་མ་ཡི། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་དུ།  
 ཤལ་ཡི། དེ་ཐུར་ཆག་པ་སྟེ། བད་གྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། འགྲོ་འཛིན་ཞེས་

འབྱར་བར་དཔལ་ཐུངས་མི་དུས་མཛད་  
 པའི་འཆི་མེད་མཛོད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལས་  
 གསུངས་ཤིང་། དེ་ཉིད་ངོས་འཛིན་  
 བད་ཐུ་འབྲེལ་མང་ཆེ་བར་མན་ཆ་ར་...  
 ལ་བཞེད་པ་དང་། འགར་ཞིག་ཅ་རི་  
 ནས་ཐུང་བའི་ཤིང་གི་ཆ་ཆ་བཟུང་བ་ལ་...  
 བཞེད་པའང་མཆིས་པས་སྐད་དབྱད་...  
 ལྟར་དག་གིས་ཁྱུངས་ཆོལ་ཞིག

ཤི་གྲུ ལེགས་ཐུར་སྐད་ཀྱི་ཕ་བ་རིས་གྱི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། བད་གྱི་  
 སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་སྟེད་བྱེད་ཅེས་འབྱར་...  
 བར་སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་གསུངས།

ཤི་པོ། དམག་འཁྲུག་སྐབས་བར་དུ་ཤི་  
 རྩ་བུས་པའི་མི་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་།  
 འཁྲུག་པ་བྱེད་པའི་སྐྱོ་སྤྱོད་དཔུང་.....  
 ཅུང་བ་འཁྲུག་འཕྲོ་བཅད་ཀྱང་བར་དུ་...  
 མི་བསྐྱོག་བར་བསྐྱག་ཅིང་བསྐྱངས་སྐྱོ་  
 ཞིག་མ་སྟེད་བར་དུ་མི་ལྡང་ཡང་སྟེད་...  
 ཆེ་སྡང་བའི་དོན་ལ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་  
 གཉིས་མཆིས་པས། ཐུ་མ་བུང་པ་བཏ་  
 ཤིས་དཔལ་བཟང་དང་། ཐུ་མ་སྟེ་  
 སྐད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཆོའི་བཞེད་པའོ།  
 ཤི་ལ་རྩ་བུ། ལེགས་ཐུར་སྐད་ཀྱི་བྱག་



ཞུན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། བྲག་གི་ཀྱ་  
 རྒྱུགས་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་སྤྲངས་...  
 མི་དུས་མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་འཆི་  
 མེད་མཛྲ་གྱི་འབྲེལ་པ་ལས་གསུངས་  
 པ་དང་། ལྷ་ཟེར་ལས། བྲག་ཞུན་ནི་  
 སྟེ་ལ་ཇ་དུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

སྟེང་ཀྱུན། དེ་ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་  
 པའི་སྟེང་ཕྱག་ཆེ་བའི་མིང་ངམ་དེ་...  
 གདུས་པའི་ཁྱུ་མིང་ལྟེ། ཀྱུ་པ་  
 རང་བྱུང་དྲོ་ཇེས། སྟེང་ཕྱག་ཆེ་ཀྱུན་  
 རང་ནས་དྲི་ཆེ་བས། དེ་ལ་སྟེང་ཀྱུན་  
 ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

སྟེང་གི་ཀྱུ་ལ་པོ་དྲི་ལྷན་གསུམ།  
 ཅན་དན་དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ།  
 ལ་ག་རུ་གསུམ་གྱི་བཏུས་མིང་ཞིག་ལྟེ།  
 རྟེ་དགེ་དུང་འཆི་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་  
 མཛད་པའི་མཛན་གྱི་བད་བཏུས་དང་...  
 གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྟོ་...  
 གསལ་མགྱོན་པའི་ཀྱུན་ལས། སྟེང་གི་  
 ཀྱུ་ལ་པོ་དྲི་ལྷན་གསུམ་ནི་བད་བཏུས་...

པ་ལྟེ། ཅན་དན་དཀར་དམར་དང་།  
 ལ་ག་རུ་གསུམ་གྱི་མིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟེང་གི་ཚྲ་བུ། དཔེ་ཀྱན་གྱི་མྱ་  
 རས་བཏགས་པའི་སྟེང་མངར་གྱི་གཤམ་...  
 མིང་ཞིག་ལྟེ། རྟེ་དགེ་དུང་འཆི་བ་གྱ་  
 རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་གྱི་བད་  
 བཏུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞིག་...  
 བཀོལ་བ་སྟོ་གསལ་མགྱོན་པའི་ཀྱན་...  
 ལས། སྟེང་གི་ཚྲ་བུ་ནི་སྟེང་མངར་  
 གྱི་གཤམ་མིང་ལྟེ། དེས་ཆོག་ནི་སྟེང་  
 མངར་དཔེ་ཚྲ་བུའི་གཟུགས་སུ་...  
 བཀོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྟེང་གི་ལྷ་མོ། མཛན་གྱི་ཡན་ཏན་ལ་  
 ཆེ་བཏྲད་བྱས་ནས་བཏགས་པའི་ལ་རུ་  
 རའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སྟེ། རྟེ་  
 བྱར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དྲོ་ཇེས་...  
 མཛད་པའི་མན་ངག་གྱེ་བ་རིང་བསྐལ་...  
 ལས། ལྷ་རྣམས་ཀྱན་གྱི་བདུད་ཆི་ལ་  
 རུ་ར། དེ་ཕྱིར་ཞེ་ལའི་ཀྱུ་ལ་པོ་ཟེར།  
 གནད་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་ཚྲ་བུ་ལྟེ། དེ་  
 ཕྱིར་གཏུག་གི་ཚྲ་བུ་ཟེར། མི་རྣམས་  
 ཀྱན་གྱི་ནད་སེལ་མཛན། དེ་ཕྱིར་མཛན་

མཚན་གྱི་ལ་པ་ཟེར། ལྷ་ནམས་ཀྱན་  
གྱི་མུས་ལེལ་ཉི། དེ་ཕྱིར་གསེར་སྒྲིང་  
བྱར་མང་ཟེར། འགྲོ་དུག་ལྷག་བཟུལ་  
སྒྲིབ་པའི་མ། དེ་ཕྱིར་མིང་གི་ལྷ་མ་  
ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མིང་སྒྲིང་ལེར་པོ། ཞ་རུ་རའི་གཤ་  
མིང་ཞིག་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་  
བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་་་་  
པའི་གས་རིག་སྒྲིང་གྱི་མིང་ཚྭ་ཉེར་་་  
མཁའི་དོན་གསལ་ལས། གསེར་སྒྲིང་  
བྱར་མང་ཞེ་ལ་དང་། ལྷན་མཚན་  
གྱི་ལ་པ་མིང་སྒྲིང་ལེར། དུག་འཛམས་  
མིང་གི་ནོར་བུ་ནམས། ཞ་རུ་ར་ལི་  
གཤ་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རོ།

མིང་སྒྲིན། མདོག་ལ་བཟླས་ནས་  
བཏགས་པའི་སྒྲིབ་ལེང་མིང་གི་མིང་གི་་་  
ནམ་གྲངས་སྟེ། རྟེ་དགེ་དུང་འཚོ་  
བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲིན་་་  
གྱི་བད་བཟུས་དང་གཤ་མིང་འགའ་་་  
ཞིག་བཟླས་བ་སྒྲི་གསལ་མགྲིན་པའི་་་  
བྱན་ལས། མིང་སྒྲིན་ནི་སྒྱི་བཞུར་དང་  
སྒྲིབ་ལེང་ཞེས་ཟེར་པའི་མིང་དེའི་མིང་་་

རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མིང་མཚན་གསུམ། ཅན་ཅན་  
དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ། ཞ་ག་རུ་  
གསུམ་གྱི་བཟུས་མིང་སྟེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བསེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚྭ་གས་་་་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ལྷེང་གི་་་  
བཟུས་དོན་གསལ་བཟླས་ལས། ཅན་  
དན་དཀར་དམར་ཞ་གར་ལ། མིང་  
མཚན་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མིང་ཉེལ། ལྷག་པ་དང་བེ་ལྷ་བུའི་  
མིང་ལས་བཅོས་པའི་ཉེལ་པའི་མིང་སྟེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བསེས་བསྟན་འཛིན་་་་  
ལུན་ཚྭ་གས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་་་  
གཅེས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྒྲིང་མཛད་་་་  
ལས། མིང་ཉེལ་སྒྲིག་མ་ལྷག་པ་ཆར་  
བུ་དང་། བེ་དང་སྒྱུར་པ་ལེང་ལྷེང་  
སྒྲིག་ཤད་དང་། འཛམ་བུ་ལ་སྒྲིགས་  
རང་རིགས་མིང་ལེབ་ལ། དུག་  
གཙུགས་དུ་བ་བུང་དུས་ནད་དམིགས་་་  
ལ། དག་བཟུས་སྒྲིམ་བུགས་སྟེང་  
གདབ་པགས་པ་བསྟེན། རིམ་པས་  
ཚྭ་གས་ནད་གང་བ་སྒྲིན་ནད་དང་། ཅ་



འབྲུམ་གཏོན་དང་ཆུ་མེར་བྱ་འདྲེ་ལྷ།  
ས་ས་འཛམས་པའི་རྟོན་འབྲུང་མཐུ་...  
ལྷན་གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་  
བུའོ།

མེང་མཆོ། མེང་ལས་བྱུང་བའི་མུན་  
མྱུའི་མིང་ལྟེ། དེ་ཡང་ནང་གསེས་སྤྱ་  
དབྱེ་ན། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
པའི་དྲི་མེད་སྤེལ་བྱེད་ལས། མེང་ལ་  
ཅན་དན་དཀར་དམར་ལྟ་བུའི་སྤྲང་པོ་  
དང་། ཡ་རུ་ར་ལ་སྤགས་པའི་འབྲས་  
བྱ། གེ་སར་དང་སེ་བའི་མེ་རྟོག་ལྟ་  
བུའི་བུའྲེ་དང་། མྱི་བུའུར་དང་མེང་  
ཆ་ལྟ་བུའི་པགས་པ། ལྷ་ལྷལ་དཀར་  
ནག་ལྟ་བུའི་ཐང་ཆ། ཡལ་ག་ལྟེ་སྤྲང་  
པོ་ཆེར་མེད་པའི་ཡལ་ག་ལྟེ་མུང་ཆ་...  
དང་། ཅི་ཏྱ་ག་བ་ལེ་ག་སྤགས་ལྟ་  
བུའི་མེང་ལུན་ནོ། རྒྱུད་དུ་ཅི་བ་  
གསུངས་ཀྱང་ལག་དུ་ལེན་བུའི་སྐབས།  
སྤྱར་བ་བུ་པར་སྤྱར་ཅི་བཤད་ཀྱང་...  
རྒྱུད་ཆེན་དུ། བྱ་མའི་ཅི་བ་ཅམ་མ་  
གཏོགས་དགོས་དམིགས་མེད་པས་སོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེང་ཆོ། འབྲུང་ཁྱེད་ས་དང་རོ་ལ་  
བུམ་ནས་བཏགས་པའི་མེང་ཀུ་ཐའི་  
བར་བུན་གྱི་མིང་ལྟེ། མྱེམས་པ་ཆེ་  
དབང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་གྱི་...  
འབྲེལ་པ་ཆོག་དོན་ཏི་མ་ལས། ཀུ་  
ཐ་ཞེས་པའི་མེང་གི་བར་བུན་དང་།  
རོ་ཆ་བ་ལ་མེང་ཆ་བཟུང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བྱ་རྟེ། ལྷ་ནག་གི་འབྲས་བུར་བཞེད་  
པ་ཞིག་དང་། རུ་སྤ་ནག་པོར་བཞེད་  
པ་ཞིག་གཏིས་མཆིས་ཏེ། ལྷ་སྤྲང་  
སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་...  
བཤད་རྒྱུད་གྱི་འབྲེལ་པ་ཕྱི་རུ་སྤྲང་པོ་  
ལས། བྱ་རྟེ་ནི་གཙང་མོད་གྱི་ལྷམ་  
རར་སྤེ་བ་དོན་དུ་རུ་སྤ་ལ་དཀར་ནག་  
གཏིས་སྤེ་བའི་ནག་པོ་ལ་འདོད་པོ་  
མང་ཡང་། ལྷ་རྒྱུད་དུ། བྱ་རྟེ་བསེ་  
ཡབ་རུ་སྤ་ཡ་བཟུ། ཞེས་གཏིས་སྤྲང་  
པོ་སྤགས་སྤྲང་འཇུག་པས་སྤྱ་ནག་གི་...  
འབྲུ་འཐད་དོ། ཞེས་དང་། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བུན་འཛིན་ལུན་...  
ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྤེལ་...  
བྱེད་ལས། བྱ་རྟེ་ནི་མིང་མ་སོ། ལུ་

ར། ས་ཏ་ཕུའ། མེ་རྟག་བརྒྱ་པའང་  
 ཟེར། འདི་གཙང་མོད་ཀྱི་ལྷ་མ་རར་  
 ཟྱེ། ཟྱེ་ཚུལ་ཁུ་སུ་རང་དང་འདྲ་བ་  
 ལས་མེ་རྟག་སེར་པོ་ཡིན། སྤྱི་རར་  
 སྟེན་ཏུ་ཆེ། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་དང་།  
 བདུད་རྩི་སྤྱིང་པོ་སྟགས་སུ་ཤུ་རྩི་སྟུ་  
 བའི་འབྲས་བུ་འདྲ་བར་ཡོད་ཅེས་ཀྱི་  
 བཤད། འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་ལས། ཤུ་  
 རྩི་སྟུ་བའི་འབྲས་བུ་འདྲ། ཞེས་  
 གསུངས། ཡི་གེ་མ་དག་པ་ཞིག་ལ་ཤུ་  
 རྩི་སྟུ་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན། ཟེར་བ་  
 ཡོད་འདུག་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་  
 ཕལ་ཆེར་དུ། ཤུ་རྩི་སྟུ་བའི་འབྲས་བུ་  
 ཡིན་གསུངས་པ་མ་དག་གོ འདི་དཀར་  
 བྱ་གི་ཁྱད་མ་གཏོགས་ཁུ་སུ་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་  
 ཡང་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བཅེས་ཀྱི་  
 མཛད་པའི་སྟན་མིང་དང་རྩིས་འཛིན་  
 ཀྱི་སྟེར་བདུད་རྩི་ཟེགས་མའི་ནང་དུ་  
 ཤུ་རྩི་གོ་སྟོན་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ་  
 བཞག་པའང་མཆིས་པས་སྟོན་དཔྱད་  
 ལྟན་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག  
 ཤུ་རྩི་གི་ ཤུ་དག་དང་། སྟོན་ཤུ་གི་

གཏིས་ཀྱི་བརྒྱས་མིང་།  
 ཤུ་དག བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་  
 བཏགས་པའི་ཤུ་དག་ནག་པོའི་མིང་ཟྱེ།  
 སྟོན་ཤུ་ལྷ་ལྷང་མཁན་པོ་ཀམ་བསམ་  
 ཐུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཁྱད་ལུ་རྣམ་ཀྱི་  
 བཤད་དང་སྟེར་བས་རབ་གསལ་རྩི་  
 རོད་ལས། མེ་དབལ་དང་། སྟང་ཤུ་  
 དང་། གཡེན་པ་དང་། ཟ་རྟོང་  
 དང་། ཕྱལ་མིག་སྟགས་ཚུ་སེར་པགས་  
 བད་ཀྱི་ཤུ་བ་རྣམས་དག་པར་བྱེད་པས་  
 བྱ་དག་ཅེས་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཤུ་བ་རྟོག་ཡིན། པ་ཡག་གི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་སྟེ། རྗེ་བྱར་མཁར་  
 བ་མཉམ་རྟིད་རྩི་རྗེས་མཛད་པའི་མན་  
 ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས། ཤུ་རྟོག་  
 བྱར་བུ་དང་། ཤུ་བ་རྟོག་ཡིན། ཟྱེ་  
 བ་རྒྱན་གཙོད། དཀར་པོ་ཡར་འདྲེན།  
 ཡ་ཤུག་རྣམས་ནི་པ་ཡག་གི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཤུ་ཐལ། ཤུ་དག་ནག་པོ་དང་།  
 རྩི་སྟུ་ཐལ་གཏིས་སམ་གག་སྟུག་གི་  
 སྟབས་སུ་སྟུ་པ་ནག་པོའི་ཤུ་ལ་ཡང་



འཇུག་པས་སྐབས་ ཐོབ་ཀྱི།

ཕྱ་བྱར།            མ་སྤྱག་ཚོད་གཡང་  
གཉིས་ཀྱི་ཡ་གུལ་ཚོད་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
གངས་ཤིག་ཏེ།            དཔལ་སྤངས་སེ་  
དུ་བཟུང་པའི་ ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་ཞལ་ཁྱིད་  
ལས། ཟུར་པ་མ་དང་ཕྱ་བྱར་དང་།  
མ་རུ་ཕྱ་བྱར་མ་ཚོད་དཀར། ཟུར་པ་  
མ་རུ་རྣམས་དོན་གཅིག མ་སྤྱག་ཚོད་  
པའི་མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་དང་། ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་  
ན་མ་རུ་ཕྱ་བྱར་གྱི་ཐད་དུ་བཀོད་ཡོད་  
པས་དེར་གཟིགས་ཤིག།

ཕུས་འདེབས།    ཕུ་ལས་ཀྱིས་ཐང་  
ཆད་པའི་སྐབས་ ལྟར་དབྱགས་འདོན་  
པའི་ཆེ་ཕུས་ཞེས་པའི་སྤྱ་དང་བཅས་  
དབྱགས་རིང་པོར་འདེབས་པའི་བྱེན་  
ཤུའི་རྒྱང་འཁྲུགས་པའི་ནད་རྟགས་ཤིག།  
ཤེལ་ཀ་ར།    འདྲ་བ་ལ་བཟླས་ནས་  
བཏགས་པའི་ཀ་ར་དཀར་པོའི་མིང་ཏེ།  
དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུང་འཛིན་  
ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་  
ཤེལ་ཐྱང་ལས། ཀ་ར་དཀར་པོ་ཟེར་  
བ་ཤིན་དུ་དྲངས་ལ་པོ་ཅང་བཟང་པོ་

འདྲ་བ་མཐོགས་ཤིང་འདྲ་འབྱུང་། ར་  
ཐ་མ་ཅམ་མངར་ཤས་མེད་པའོ། འདི་  
ལ་འདྲ་བའི་སྤྱ་ནས་མིང་བཏགས་པ་  
ཤེལ་ཀ་ར་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
ར།

ཤེལ་ཏ། ཐང་མ་སྤྱན་ཤིང་གི་ཐང་ཆུའི་  
མིང་ཏེ། ལྷགས་ཐྱང་ལས། ཤེལ་ཏ་  
དང་། ས་ཡ་བ་ནི་ཐང་མ་སྤྱན་ཤིང་གི་  
ཐང་ཆུའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།

ཤེལ་ཏང་དཀར་པོ། ཀྱི་ཕྱེ་དཀར་  
པའི་མིང་གི་རྣམ་གངས་ཤིག།

ཤེལ་ཏང་ནག་པོ། ཀྱི་ཕྱེ་ནག་པོའི་  
མིང་གི་རྣམ་གངས་ཤིག།

ཤེལ་མ། དུར་བྱིད་དང་།            ཐར་  
རུ་གཉིས་ཀྱི་ཕྱི་མིང་ཡིན་ཞེས་སྟག་པོ་  
ལྷང་རིགས་བཟུང་དར་གྱིས་མཛད་  
པའི་རྒྱད་བཞིའི་བརྒྱ་བཀོལ་རྣམ་ཀུལ་  
ཞ་རུའི་ཐྱང་པའི་མཛེས་ཀུན་ལས་  
གསུངས།

ཤེལ་ཕྱི། ཆ་ལའི་མིང་གི་རྣམ་གངས་  
ཤིག་ཏེ།            དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟུང་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་

མཁའ་རི་དོན་གསལ་ལས། རྟེན་ཅི་དར་  
 ཚུལ་མ་སྤྱོད་དང་། འཇུ་བྱེད་ལྷ་ཅི་  
 ལྷག་བྱེད་པ། ཟངས་ཅིས་ནམས་ནི་ཆ་  
 ལའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།  
 རྟེན་ཅི་ལ། ལུང་པ་དང་ཁྱེད་པ་གསལ་  
 གྱི་མཛོག་གང་ཡིན་གསལ་པོར་མི་ལྟོ་ལྟོ་  
 འབྱེད་པ་ཤ་ཚུལ་གྱི་ཁྲ་བ་ལྟར་གྱུར་ལྟོ་  
 པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུང་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་ལྟོ་  
 པའི་གསལ་རིག་སྒྲིལ་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་  
 མཁའ་རི་དོན་གསལ་ལས། རྟེན་ཅི་ལ་ཤ་  
 ཚུལ་ཁྲ་བ་ལྟར། ཁྱེད་དང་ལུང་པ་  
 སྤྱོད་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྟོག་རྒྱུ་རེ།

ཤེས་པ་སྤྱོད་པ། སེམས་ཀྱི་འཇུག་བྱའི་  
 ལུལ་གསལ་པོར་མི་རྟོགས་པ་ཁམས་ལྟོ་  
 རྟོག་པའི་དོན།

ཤེས་པ་གསུང་བ། སེམས་ཀྱི་དྲན་  
 ཤེས་ནི་པོར་མཛད་པ་རིག་པ་རྟུལ་པོར་  
 གྱུར་པའི་དོན།

ཤེས་བྱ་གསུམ། གསལ་བ་པོ་སྤྱན་  
 པས་དུས་རྟག་དུ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་ལྟོ་  
 པའི་དམ་ཆོག་ནམ་པར་གསུམ་གྱི་ལྟོ་

བཟུས་མིང་ལྟེ། ལྷེ་སྤྱོད་སངས་ལྷན་  
 ལྷེ་མཛོས་མཛད་པའི་བཤད་ལྷན་གྱི་ལྟོ་  
 འབྱེད་པ་པོ་སྤྱན་ལས། ཤེས་བྱ་གསུམ་  
 ལྟོ། སྤྱན་ནམས་དགོས་འདོད་འབྱུང་  
 པའི་ནོར་བུ། རིགས་འཛིན་མཛོད་  
 པའི་མཛོད་རྒྱུ་ནི། བད་ནམས་སེལ་བའི་  
 བདུད་ཅིར་ཤེས་པར་བྱའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

ཤོ་རྟོ། ཁའི་མཆུ་རལ་ནས་མ་ཁ་ལ་ལན་  
 ཚུན་འབྱེད་ནས་ཤོ་བེར་གྱུར་པའི་མིང་།  
 ཤོག་ཤིང་པ། སྤྱན་བྱ་དང་། རེ་  
 ལྷག་པ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་ཡིན་པས་བད་  
 ལན་བཤལ་སྤྱག་གི་སྤྱབས་སུ་སྤྱན་བྱ་  
 དང་། ལྷན་ནད་ཀྱི་སྤྱབས་སུ་རེ་  
 ལྷག་པ་ལ་འཇུག་པས་སྤྱབས་སྤོབ་དུ་  
 ཤེས་པར་བྱའོ།

ཤོང་དཀར་ཆེ་མོ། ལྷེ་རབས་པ་  
 འགའ་ཞིག་གིས་བཞེས་མ་ཐོག་གི་རོ་མ་  
 རྫོན་མ་ལ་བཞེད་པ་དང་། འབྲི་བྱང་  
 པ་དང་། དར་མ་སྤྱན་རམས་པ།  
 སྤྱོམས་པ་ཆེ་དབང་བཅས་གྱིས་རྒྱུ་ལྟོ་  
 འཇམ་ལ་བཞེད་པ། ལྷེ་སྤྱོད་སངས་  
 ལྷན་ལྷེ་མཛོས་མཛད་པའི་བྱི་ལྷན་གྱི་



འགྲེལ་པ་པོ་ཐུན་ལས། ར་ཡི་ཅེ་མ་  
དེང་སང་པེ་ཅིང་ཐུ་རར་གྲགས་པ་དེར་  
གསུངས་པ་བཅས་བཞེད་ཐུལ་མི་འདྲ་  
ཅམ་མཆིས་པས་དཔུང་པར་བུའོ།

ཤུ་ན་ར་གཞི་གསང་བ། བྱི་དར་  
མ་ཆགས་པ་མ་ཐུད་པའི་ཕ་མཆན་གྱི་  
གབ་མིང་ཉེ། རྟེན་གཞི་དུང་འཛིན་བ་གྱུ་  
རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བར་  
བཟུས་དང་གབ་མིང་འགའ་ཞིག་.....  
བཀྲོལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྲིན་པའི་རྒྱན་...  
ལས། ཤུ་ན་ར་ག་ཞེས་ལེགས་ཐུར་གྱི་  
སྐད་ཡིན་ཏེ། བོད་སྐད་དུ་ཤུ་ན་བྱི་  
དང་། ར་ག་ཆགས་པར་འཇུག་པས་  
དོན་ཐོབ་དུ་བྱི་དར་མ་འདོད་པ་མ་...  
ཐུད་པའི་ཕ་མཆན་གྱི་གབ་མིང་ངོ་།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་  
དུ་ཆ་ཏར་དགེ་བཤེས་གྱིས་མཛད་པའི་  
སེལ་དཀར་མེ་ལྔ་ནང་དུ། ཤུ་ན་ར་  
ག་ཤ་བ་ཁ་པོ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་ཞེས་...  
འདྲ་རིས་ཀྱང་གྱིས་འདུག་པས་སྒྲོ་ལྟན་  
དག་གིས་དཔྱད་ཅིག

ཤུ་ཡི་གཞིང་། ཤུ་འོད་ཅེས་ཆར་པ་  
ཆེན་པོ་དག་དུ་འབབ་པའི་ཆེ། ར་ཡི་

ཐུལ་ནས་དག་དུ་འབབ་པའི་ཆུའི་མིང་...  
ཡིན་པས་དེའི་མདུན་ནས་གདོང་ལོ།  
ཤུ་ཏ་གྱུ། ལེགས་ཐུར་སྐད་གྱི་མ་རུ་  
ཅེ་དཀར་པའི་མིང་ཉེ། དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ཐུན་ཆོགས་...  
གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སེལ་ཕྱིང་ལས།  
ཤུ་ཏ་གྱུ། མ་རུ་ཅེ་དཀར་པོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།

གཤེར་རྒྱུགས། མའི་རྒྱག་དང་ཆུ་  
མེར་རྒྱམས་ཐུར་འཇག་པའི་གསང་བྱག་  
བོད་པའི་སྐང་ལས་བཅས་པའི་མ་...  
ཆས་འཕྱར་དགྱིས་སྤྱོད་གི་མིང་ཉེ།  
གཞན་དུ་གཤེར་རྒྱུགས་ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་  
བས་དོན་གཅིག་པར་མཛོན།

གཤེར་ཆག་གཤེར་ཞེས་ཆུ་ཁམས་གྱི་  
མིང་དང་། ཆག་ཅེས་སྐབས་འདིར་  
མིག་གིས་གཟུགས་ལ་ལྟ་མི་རྒྱས་པ་ཐུམ་  
བུམ་དུ་བྱུར་པའི་མིང་ཡིན་པས།  
མིག་ནད་ཁྲག་མཁྱིས་བྱུར་པ་ལས་མིག་  
གདངས་བུམ་དཀར་ཞིང་མཆི་མ་  
འཇག་པར་བྱུར་པའི་མིག་ནད་གྱི་མིང་།

བཤང་གཅི། དྲི་ཆེན་དང་དྲི་ཆུ་  
གཉིས་གྱི་བཟུས་མིང་ཉེ། རྒྱགས་ཆེན་

པ་བཟུན་འཛིན་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་  
པའི་མཛན་བཟོད་ལེགས་བཤད་གསེར་  
ཁྱེ་ལྷ་མིག་ལས། བཤང་བ་རྟུག་པ་ཕྱི་  
ས་བྱུན། སྤྱི་ཆེན་སྤྱད་ཆ་སྟུག་པའི་  
མིང་། ཞེས་དང་། གཅི་བ་སྤྱི་ཆ་  
གཅིན་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྟོག་རྒྱུ་རེ།

བཤང་ལམ། བཤང་བ་ཞེས་སྤྱི་ཆེན་  
གྱི་མིང་ཡིན་པས་དེ་ཕྱིར་འབྱེན་པའི་...  
ལམ་འོག་སྤྱི་ཆེན་མིང་ལྟེ། རྟོགས་ཆེན་  
པ་བཟུན་འཛིན་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་  
པའི་མཛན་བཟོད་ལེགས་བཤད་གསེར་  
ཁྱེ་ལྷ་མིག་ལས། སྤྱི་ཆེན་ཕྱི་ཆེན་དང་  
སྤྱི་ཆེན་ཕྱི་ཆེན། བཤང་ལམ་འོག་སྤྱི་  
ཆེན་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
རྟོག་རྒྱུ་རེ།

བཤད་ཐུང་། དཔལ་ལྷན་གསེབ་  
རིག་པའི་ཐུང་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་གཞུང་...  
ལུགས་ཀྱི་དོན་ཐམས་ཅད་བཤད་པའི་...  
ཐུང་ནས་མཁའ་ལ་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར་...  
གསལ་བར་གཏན་ལ་འབེབས་ནས་པའི་  
ལེའུ་སུམ་ཅུ་སྟེ་གཅིག་གི་བདག་ཉིད་...  
ཅན་དུམ་ཕྱ་གཉིས་པའི་མཚན་དེ། ཕྱི་

མ་འཕྲིན་ལས་ཐུང་ལས། སྤྱི་ཆེན་བཤད་  
ཐུང་བར་སྤྱད་ཉི་མ་འདྲ། ཆེན་དོན་  
ཀྱན་ལ་སྤྱི་ཆེན་མཛན་གསལ་བར་སྤྱད།  
ཞེས་དང་། བཤང་པ་རྟུག་ཀྱལ་གྲགས་  
བཟང་གིས་མཛད་པའི་བཤད་ཐུང་གི་...  
འབྲེལ་པ་བདུད་ཅིའི་ཆུ་ཀྱན་ལས།  
གསེར་རིག་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་  
ཐུ་ཆེན་སྤྱད་པས་ན་བཤད་པ་དང་།  
ཐུང་ནི་ཐུན་ཆགས། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྟོག་རྒྱུ་རེ།

བཤད་ཐུང་སྤྱད་འབྲེལས། གསེབ་  
བ་རིག་པའི་ཐུང་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་བཤད་  
པའི་ཐུང་གི་དོན་རྟུག་ཆུ་ཐུང་པ་དང་།  
ཐུང་པོ། ཡལ་ག་ ལ་མ། མེ་རྟོག་  
འབྲས་ཕྱ་བཅས་དཔག་བསམ་གྱི་མིང་གི་...  
ཐུང་པའི་གཞུགས་སུ་བཞུགས་ནས་གཞུང་  
དོན་འཆད་ཐབས་གྱི་མིང་ལྟེ།  
ཞེས་པར་རྟོགས་འདོད་ན་ཐུང་འབྲེལས་  
ཀྱི་ཐད་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས་དེར་གཟིམ་  
གིག།

བཤན་དམར། སྤྱི་ཆེན་དང་ཆུ་མིག་  
ལྷ་ཕྱ་མེན་དུ་བཀའ་གཏན་ཞིང་གཏུག་  
རུབ་ཅན་གྱི་ལྷ་ལྷ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་  
པའི་...



སར་སེམས་ཅན་བསད་དེ་དམར་ལས་...  
བུས་པའི་དོན།

བུལ་ཆགས་ཤ། ཏྲ་ཁུང་ཐོང་བུ་  
ལྷ་བུ་མིག་ཁྱམ་ཅན་གྱི་ཤེའི་མིང་།

བུལ་ཤ། སྤལ་ཆགས་གཡས་གཡོན་

གྱི་ཤ་གནད་གྱི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡོན་

ཏན་ཁུང་ལས། སྤལ་འདབ་བུལ་ཤ་

ནག་པ་ཕྱི་ནང་བཞི། ཞེས་གསུངས་པ་

ལྟར་རོ།



ས་བདག་ ས་ཡི་ལྷ་མ་བཟུང་མ་དང་  
 ས་བདག་ཀྱལ་སྒྲོན་བཅུ་དྲུག་སྐུ་སྐུ་  
 སའི་བདག་པོར་སྒྲོམས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་  
 མིང་།

ས་བདག་མེ་བ། མེ་བ་ཞེས་  
 ལུས་ཀྱི་སྐུ་པགས་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ནག་  
 ཐིག་གི་མིང་ཡིན་ན་ཡང་སྐབས་འདིར་  
 མཛེ་ནད་ཤིན་དུ་ཀུས་ཏེ་ས་བདག་གི་  
 གདོན་གྱིས་ཐིན་པའི་དྲགས་སུ་ཤ་རྩེ་  
 མ་ཁྱོན་པ་ལྟར་ཁ་ཆུང་ཞིང་གཏིང་.....  
 རིང་པོར་གྱུར་པ་དང་། རུས་པའི་  
 སྟེང་དུ་ཐོར་པ་གཟེར་བཏབ་པ་ལྟ་བུ་  
 སྐུས་པ། ཤ་རྩེ་མའི་ནང་དུ་ཁྱག་མི་  
 འབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་མིང་རྩ་།

ས་རྩོ་སྐུ་ལ། ས་སྒྲན་སྐུ་ཐི་སེར་པོ་  
 དང་། རྩོ་སྒྲན་མ་ཤིང་ཅང་ཞི། སྐུ་ལ་

ཞེས་པ་ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྒྲུང་ཡིན་པས།  
 བོད་ཀྱི་སྒྲུང་དུ་བཟུར་ན་ཅ་བ་ཞེས་  
 འབྱུར་ཞིང་། འདིའི་སྐབས་ར་མ་ཤག་  
 གི་ཅ་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་  
 བཟུས་མིང་རྩ་།

ས་བོན། མངལ་ཆགས་པའི་ཁྱུ་བྱེད་  
 པའི་སྐུས་པ་དང་བྱེད་མེད་ཀྱི་ཁམས་.....  
 དཀར་དམར་གཉིས་ཀྱི་མིང་སྟེ།  
 འབྲེལ་ཆེན་ཏི་མེད་འོད་ལས། འདིར་  
 དབང་པོ་གཉིས་ཀྱི་སྐུར་བ་ལས་གསང་  
 པའི་པདྨར་ལྷང་བའི་ཁྱ་བ་དང་།  
 ལྷ་གའི་ཁྱག་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ས་བོན་  
 ཞེས་བརྗོད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྩ་།

ས་བོན་སྐྱེ། བྱེད་མེད་ཀྱི་མངལ་  
 སྒྲན་དགའི་ཡ་གྲལ་སྐུས་པའི་ས་བོན་.....



མངལ་དུ་འདྲིལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲན་  
གྱི་མིང་།

ས་སྒྲུག་ སའི་སྒྲིང་དམ་བྱག་གི་གསེང་  
སྐགས་སུ་རིམ་པས་ཆགས་པའི་ས་.....  
འདམ་རྩ་མེད་པ་མར་ལྟར་སྒྲུག་ལ་.....  
དམ་རྩ་དང་ས་ཞག་ཁ་རྩ་ཆགས་པ་.....  
ཐུངས་ན་ཞིམ་ཞིང་བ་སྒྲིབ་པ། ཁ་དྲོག་  
དཀར་དམར་སེར་སྐགས་འབྱུང་བ་དེ་...  
ཡིན་ཞེས་དེའུ་དམར་དགོ་བཤེས་བཟུན་  
འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་...  
མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས་གསུངས།

ས་ཞག་ ཅུ་འཁྲིལ་བའི་ཤུལ་དུ་ས་ལ་  
ཞག་ཆགས་པ་ལྟ་བུའི་འཇམ་ཞིང་འོད་...  
དང་ལྟན་པ་དེའི་མིང་རྩི་།

ས་ཚོས་ནད། བྱིས་པས་བ་ཚོས་པ་  
ལས་བྱུང་བའི་ཕོ་བ་སྒྲིབ་ཤིང་དྲི་མ་.....  
འགག་པའི་ནད་གྱི་མིང་།

ས་ཡི་མེ་རྟོག་ དཔེ་བྱན་གྱི་སྒྲིབ་ནས་  
བཏགས་པའི་མུ་བྱི་སེར་པོའི་གཤམ་མིང་...  
ཞེག་སྟེ། རྩེ་དགོ་དུང་འཆོ་བ་གུ་  
རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བད་  
བཟུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་ཞེག་  
བཀྲོལ་བ་སྒྲིབ་གསལ་མགྱིན་པའི་བྱན་.....

ལས། ས་ཡི་མེ་རྟོག་ནི་མུ་བྱི་སེར་  
པོའི་གཤམ་མིང་སྟེ། དེས་ཆོག་ནི་མུ་བྱི་  
ས་སྒྲན་གྱི་ནང་ཚན་ཡིན་པ་དང་མདྲོག་  
སེར་པོ་ཡིན་པས་དཔེ་མེ་རྟོག་གི་.....  
གཟུགས་སུ་བཀོད་པའི། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྩི།

ས་གཤིན། ས་ཚོད་དང་གྲོག་རྩང་  
ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པའི་འབྲུ་བཟང་པོ་དང་  
མེ་རྟོག་སྐགས་སྒྱེ་བའི་ས་བཟང་པོའི་  
མིང་སྟེ། ཞ་ལ་ག་བཟུན་དར་ལྟ་  
རམས་པས་མཛད་པའི་བད་ཡིག་སྒྲིབ་...  
གསལ་མགྱིན་བྱན་ལས། ས་གཤིན་ནི་  
འབྲུ་ཀྱན་ལེགས་པར་སྒྱེད་པའི་ས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

ས་སྒྲན་བཀོས། སྒན་ནི་བཟོད་སྒྲིམ་  
བྱེད་པའི་དོན་ཡིན་པས། འདིར་ས་  
ཤིན་དུ་སྒྲིབ་པར་བཀོས་ཏེ་ལུས་འཁྲུགས་  
ཀྱང་བཟོད་སྒྲིམ་བྱས་ནས་བྱགས་སྒྱེད་...  
ཅིང་བཀོས་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་དཔལ་...  
ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་...  
ལས་རབ་བྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱན་...  
བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ས་སྒྲུག་ འབྱུང་བཞིའི་ཁམས་ཀྱིས་སྒྱེད་

པའི་ལྷ་ག་པ་རིགས་པའི་འཕྲི་ཡ་གྲུ་ལ་སའི་  
 ཁམས་ཀྱིས་གས་ཆེར་སྤྱེད་པའི་སྤངས་...  
 པ་སྤྱི་ཞིང་བརྟན་པ་དང་། སྤངས་པའི་  
 མདོག་དང་ཐོར་པའི་མགོ་ནག་པོར་...  
 འབྲུང་པའི་ལྷ་ག་རིགས་ཤིག  
 སག་རྩི། སག་རམ་ཅི་ཏྲེ་མཆུར་སྤྱོད་  
 གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག  
 སག་རམ་རྩི། མཆུར་སྤྱོད་གྱི་མིང་གི་  
 རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏྲེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
 མཇེད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། རྒྱ་  
 ལ་ཐོ་ཁྲ་སག་ཅི་དང་། སག་རམ་ཅི་  
 དང་ཕིག་པན་རྣམས། མཆུར་སྤྱོད་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟ་བུར།  
 སངས་ཀྱས། སྤངས་རྟོགས་གྱི་ཡོན་  
 ཏན་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལེགས་པའི་ས་...  
 ལམ་ལ་ཕྱིན་པའི་སྤྱེས་བྱ་ཆེན་པོ་ཕྱིར་  
 མཆན་ཏེ། སྤངས་འགྲོ་བདུན་ཅུ་པ་  
 ལས། མ་རིག་གཏིད་ལས་སངས་ཕྱིར་  
 དང་། ཤེས་བྱ་ལ་ཡངས་སྒོ་རྒྱས་ཕྱིར་

སངས་ཀྱས་པདྨ་ལྟར་སངས་ཀྱས། དེ་  
 ཕྱིར་སངས་ཀྱས་ཞེས་བུར། ཞེས་  
 དང་། ས་ཆེན་བསྟན་ནམས་ཅི་མས།  
 སངས་ཀྱས་ནི། དོན་གཏིས་སྤངས་  
 རྟོགས་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐར་ཕྱིན་པའི་...  
 སྤྱེས་བྱ་ཕྱིར་མཆན་ནི། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

སངས་ཀྱས་སྤྱོད་ལྟ། སངས་ཀྱས་  
 སྤྱལ་སྤྱི་ཆ་བྱད་ཅན་སྤྱོད་མདོག་མཐིང་  
 ག་ནར་བྱ་པེ་རྒྱུ་སྤྱོད་པོ་ལྟར་གསལ་  
 ཞིང་འདྲ་དང་ལྟན་པ། དབྱ་ལ་གཙུག་  
 ཏར་དང་ཞབས་ལ་འཁོར་ལོ་སྤྱོད་...  
 མཆན་བཟང་པོ་སྤྱོད་ཅུ་སྤྱོད་དང་  
 དཔེ་བྱད་བཟང་པོ་བརྒྱད་བརྒྱས་...  
 མདོན་པར་སྤྱོད་པ། ཕྱག་གཡས་པས་  
 མཆོག་ཕྱིན་གྱི་ཕྱག་ཀྱས་ཡ་རུ་རའི་...  
 སྤང་པོ་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་བསྐྱམས་...  
 པ་དང་། གཡོན་པས་མཉམ་བཞག་གི་  
 སྤང་ན་འཆི་མེད་བདུད་ཅིར་གང་པའི་  
 ལྟང་བཟེད་བསྐྱམས་པ། ཞབས་  
 རྒྱ་རྒྱལ་མ་གྲང་དུ་བཞུགས་པའི་  
 སངས་ཀྱས་གྱི་མཆན།



སད་མདའ། ཕ་བ་གང་ཞིག་འཇུག་  
 རྟེན་གྱི་དོན་མ་རྟོགས་པ་ཐེ་ཚམ་དུ་...  
 བྱུར་པའི་སྐབས་དོན་དེ་གསལ་བར་...  
 ཞེས་པའི་ཕྱིར་སྟོན་དུ་ཚད་ལྟ་ཕྱ་བའི་...  
 མིང་ལྟེ། རྟོགས་ཆེན་པ་བཟུན་འཛིན་  
 རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་...  
 བཛྲུང་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག་  
 ལས། སད་མདའ་གཏིང་ཚལ་འོག་  
 ལེན་པ། གཡེན་སྟུ་ཙུ་འདྲི་ཚད་བགམ་  
 དང་། ཉམས་སད་སྐབས་ཚལ་འགྲོ་  
 མཆམས་ལྟ། ཚད་ལྟ་ཁོག་ཚད་  
 ལེན་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

སེའི་ཀ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དུ། སེའི་  
 ཀ། དེ་བྱུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་གྱི་སྐད་  
 དུ་བཟུར་ན། འདྲིར་བྱེད་ཅེས་འགྱུར་  
 བས་རྩ་ཙུ་ལྟེ་མ་ནག་པོའི་འབྱུར་...  
 ཞེས་དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་...  
 འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་  
 པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས་...  
 གསུངས།

སི་ད་དུ། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཀྱི་སྐྱེར་  
 པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བོད་

གྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན་ཤིང་ལེར་ཞེས་...  
 འགྱུར་བར་དཔལ་སྤངས་སི་དུ་བཟུན་...  
 པའི་ཉིན་བྱེད་གྱིས་མཛད་པའི་མཛོན་...  
 བཛྲུང་འཆི་མཛོན་མཛོན་གྱི་འགྲེལ་པ་...  
 ལས་གསུངས།

སི་ལ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དུ། སི་ལ་  
 ལ། དེ་བྱུར་ཆག་པ་ལྟེ། བོད་གྱི་སྐད་  
 དུ་བཟུར་ན། ཆམ་བྱེད་ཅེས་འགྱུར་  
 བར་སྟོགས་ལས་ལི་ཤིའི་གྱར་ཁང་ལས་  
 གསུངས་ཤིང་། རྩ་ཙུ་ལྟེ་ལྟེ་ཙུ་  
 ལེའི་བར་གྱི་ཆི་བ་འབྱར་བག་གི་རྩ་...  
 དང་ལྟན་ཞིང་སྐྱར་བཟུམ་ན་གྲུ་གྲུ་གྱི་  
 དྲི་མནམ་པ་དེ་ལ་རྩ་ཙུ་འཛིན་པར་ཞིག་  
 དང་། གཡེན་དུ་རྒྱ་གར་ནས་འབྱུང་  
 བའི་སྟོན་རིགས་དྲི་ཞེས་པར་ཞིག་ལ་...  
 བྱེད་པ་ཞིག་ཀྱང་མཆིས་པས་དཔྱད་...  
 པར་བྱུར།

སིག་ལྟེའི་སྐྱེར་བ། ཆ་བ་གསུམ་  
 དང་། ལུར་མང་། ཡག་མ། ཟ་འོག་  
 རྣམས་བསྟེགས་པའི་ཐལ་བའི་སྟེང་རྩ་...  
 ལེར་སྟོན་གསུམ་ཁ་ཆར་བྱས་པའི་སྐྱེར་  
 ལྟེའི་མིང་།

སིགས་མ། སྟོགས་མའི་མིང་གི་རྣམ་

གངས་ཤིག  
 སིང་ཕྱོམ། ལྷ་མཁན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་  
 གངས་ཤིག  
 སིངས་སྒྲིག་ སིངས་པ་ཞེས་ཆང་གི་ཐ་  
 མའི་མིང་དང་། སྒྲིག་ཅེས་སྐབས་  
 འདིར་ཆང་གི་རྩ་ཡལ་ཏེ་ནལ་ནལ་པ་...  
 སིང་བ་ལ་ཟེར་རོ།  
 སཱི་ར། ལེགས་ཕུར་སྐད་གྱི་མཚེ་  
 འགམ་དང་ཐུག་ཕུག་སྐགས་སུ་ཆགས་  
 པའི་ས་སྐྱ་རིགས་ཤིག་གི་མིང་རྟེ།  
 བོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། སཱི་རྩ་  
 མཚེ་དང་། ར་ཆགས་པའམ་ཐུག་ལ་  
 འཇུག་པས་དོན་ལ་ཆུ་ཡི་དྲིག་པ་ཡིན་...  
 ཞེས་དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱར་.....  
 འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་...  
 མེད་ཤེལ་ཕྱོང་ལས་གསུངས།  
 སིབ་བི། བོད་གྱི་ཕྱི་རྟགས་ལ་བལྟས་...  
 བས་བཏགས་པའི་བེག་གའི་མིང་གི་རྣམ་  
 གངས་ཤིག་རྟེ། རྟེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་  
 མཚས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱུད་གྱི་.....  
 ལྷན་ཐབས་དུས་མེད་འཆི་ཞེས་གཙོ་  
 པའི་རལ་གྱི་ལས། ལུས་ཀྱན་འབྲུམ་  
 པ་རྒྱུད་དུས་བག་བག་ལ། དྲང་སྤྱང་

རྣམས་ཀྱིས་བེག་གའི་མིང་དུ་བཏགས།  
 འབྲུམ་པ་སིབ་པས་ཕྱོངས་འདིར་སིབ་...  
 བེར་བཛྲད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷ་མི་གསུམ། ལྷ་མི་དམར་པ་དང་།  
 ལྷ་མི་མེར་པ། ལྷ་མི་སྐྱག་པ་གསུམ་  
 གྱི་བསྐྱས་མིང་རྟེ། གོང་སྐྱ་དཀོན་  
 ཅོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་  
 དམར་ལས། ལྷ་མི་དམར་མེར་སྐྱག་པ་  
 གསུམ། དུག་འཛམས་སུ་མི་སྐྱ་  
 གསུམ་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷ་ར། ལེགས་ཕུར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་  
 གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། བཅུད་ལྷན་ཞེས་  
 འགྱུར་བས་དངོས་རྒྱ་མཚེ་བསྐྱབས་པ་  
 ལས་བྱུང་བའི་བཅུད་དེ་བདུད་ཅིའི་  
 མིང་ཡིན་པ་དང་། སྐབས་འགར་  
 འབྲུ་ཡི་བཅུད་ཆང་ལ་ཡང་འཇུག་པས་  
 སྐབས་ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱའོ།  
 ལྷ་རྩ་ཅན་དན། ལྷ་ལྷག་གམ་ལྷག་  
 པ་ཁྱོ་ཞེས་ཅན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གངས་...  
 ཤིག་རྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱར་  
 འཛིན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། དེ་བ་ད་རྩ་ལྷ་ཤིང་དང་།



[illegible]

གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་པོ་...  
 འབྲེལ་ལས། སྤྲོ་མི། ལེགས་སྤྱོད་  
 སྤྱོད་ཀྱི་ཉི་མའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་  
 ཟེ། བོད་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟུན་ན། འོད་  
 འབྲེལ་ཅེས་འབྱུང་བས། འདྲི་ལྟ་  
 ཟེས་མའི་ནང་ཆ་ན་སྤྲོ་མེས་པ་འདྲི་...  
 རྟོན་སྤྱོད་མཆོན་མཁའ་མ་དང་། སྤྱོད་  
 སྤྱོད་མཛད་པའི་གྱི་གནས་སུ་ཁྱེད་དུ་  
 རྒྱ་མཚོ་འདྲེལ་ནས་རྒྱུ་ཉི་མའི་མཛོད་  
 ཉི་མ་ལྟར་དམར་ལ་དཔྱིབས་སྤྱོད་མ་...  
 འབྱུང་ཞིང་མཐའ་ལ་ལྟོག་ཀྱི་ཉི་མེ་...  
 ལྟར་འབྱུང་བས་དེ་དང་འདྲ་བའི་སྤྱོད་...  
 ལྟར་འབྱུང་བས་པའི་མིང་རྩི། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

མེ་གེ མེ་བའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ཤིག་ཟེ། ལྟར་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱུ་ཉི་  
 མེ་ལྟར་ཤིག་གི་བཅོས་ལས། མེ་བུ་  
 ཞེས་པ་རྩི་བུ་མེ་གེ་ལོན། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྩི།

མེ་ཚོད། མེ་བ་ཚོད་གཞུང་ཤིགས་  
 གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུ་ཤི་ལ་སྤྱོད་པའི་...  
 ཤིགས་ཚོད་པའི་མིང་ཟེ། འབྱུངས་  
 དཔེ་ལས། མེ་ཚོད་ལྟར་དང་ཤི་ལ་སྤྱོད།

མེ་གཞུང་གཞུང་ཞིང་ལྟར་སྤྱོད། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྩི།

མེ་བ་རྒྱུ་ལ། ལྟར་མའི་ཆོགས་ལྟར་དུ་  
 གནས་པའི་རྒྱུ་ལ་ལྟར་པའི་མིང་དུ་...  
 བཞེད་པ་ཞིག་དང་། དཔྱིའི་འཁོར་  
 མིག་དུ་གནས་པའི་རྒྱུ་ལ་ལྟར་པ་ལྟར་  
 ལྟར་པའི་མིང་དུ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་  
 མཆོས་ཏེ། ལྟར་དཔྱད་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་ལ་  
 ལས། ལྟར་མའི་དཔྱད་སྤྱོད་མེ་བ་རྒྱུ་  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ལྟར་མའི་པ་ཆེ་  
 དཔང་གིས་མཛད་པའི་བཞེད་རྒྱུ་ལྟར་  
 འབྲེལ་པ་ཆོག་རྟོན་ཉི་མ་དང་། ལྟར་  
 སྤྱོད་སངས་རྒྱུ་ལྟར་མཆོས་མཛད་པའི་  
 བཞེད་རྒྱུ་ལྟར་འབྲེལ་པ་ལྟར་ལྟར་  
 འབྲེལ་པ་ཆེ་དཔང་བཟོན་པས་མཛད་...  
 པའི་རྒྱུ་ལྟར་པའི་མིང་དུ་མཆོན། འཇམ་  
 དཔྱད་སྤྱོད་མཆོན་པའི་མཛད་པའི་ལན་  
 བཞེད་རྟོན་ལྟར་ལྟར་སྤྱོད་དཔྱད་སྤྱོད་  
 པའི་རྒྱུ་ལ་དང་མཐུན་པར་ལྟར་མའི་  
 ལྟར་རྒྱུ་ལ་རྟོན་གྱི་བཞེད་པས་འབྱུངས་...  
 མཁའ་སྤྱོད་ཅེས་པ་དེའི་མིང་དུ་བཞེད་པ་  
 དང་། དེའི་དམར་དཔེ་བཞེས་བཟོན་  
 འཛིན་ལྟར་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་...



མེད་ཤེལ་ཐྱེང་ལས། སེ་བ་རུས་ནི་དཔྱི་  
 མིག་དང་འཕྲད་པའི་ཨ་ཤོ་རིལ་བྱ་.....  
 ཟེར། ཞེས་དང་། སྐག་པོ་ལྟར་རིགས་  
 བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 བརྒྱ་བཀོལ་རྣམ་ཀུལ་ཨ་རུའི་མཛེས་.....  
 རྒྱན་དུ། སྔ་མ་སྤྲད་དང་སེ་བ་རུས་  
 ཞེས་པ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལ་བཞེད་དེ་  
 རྩ་བོ་ཤེལ་ཐྱེང་དང་མཐུན་པར་.....  
 གསུངས། དཔལ་ལྷུངས་དཔོན་ཀམ་  
 བཟུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་...  
 ལས། སེ་བ་རུས་ནི་བཟླ་རྒྱུ་གི་ཡར་  
 རྒྱ་དཔྱིའི་འཁོར་མིག་དང་འཕྲད་པའི་...  
 རུས་པ་སེ་བའི་འབྲས་བུ་ལྟར་རིལ་པོར་  
 ཡོད་པ་དེའི་མིང་ཡིན་ཞིང་། རུས་པ་  
 དེ་ལ་རྒྱ་འགགས་འཕྱགས་པའི་རུས་པ་...  
 ཡང་ལྟན་པས་གཞན་ལ་རྩིས་འཛིན་པ་...  
 ནི་རྣམ་པར་འབྲམས་པའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དང་། གཞན་ཡང་ཕྱི་  
 མ་རྒྱད་ཀྱི་རིལ་བུའི་ལེའུར། ལྷག་རིལ་  
 ཅམ་དང་སེ་བ་རུས་ཅམ་བྱ། ཞེས་རིལ་  
 བུའི་ཆད་གསུངས་པའང་མཆིས་པས་...  
 མཛད་དཔྱད་ལྟན་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག

སེ་བྱ། སེ་བ་བའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 རིག་ཤི། སྤྲོད་དཔོན་དཔལ་བོས་  
 མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས།  
 འབྲམ་རིགས་གྲངས་ལས་འདས་མཛད་...  
 གྲང་། བཟུས་ན་རིགས་ནི་དུག་དུ་  
 འདུས། ཞེས་པའི་ཁྲིངས་སུ་མ་འདུས་  
 པའི། སེ་བྱ་ཞེས་པ་སེ་གེ་ཤི། འདུ་  
 བའི་དབང་གིས་རིགས་གཉིས་འབྱུང་།  
 དེ་ལས་མི་འཆི་བཞྱག་གིས་འཆི།  
 མཐུག་རྒྱན་འོང་བས་གཟབ་པ་གཅེས།  
 ཞེས་དང་། འབྲི་གྲང་ཆེ་དབང་བརྟན་  
 པའི་བཅག་གེ་བཅས་འཆི་བདག་ཞགས་...  
 གཅད་ལས། སེ་བྱ་སེ་གེ་སེ་བའི་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།  
 སེ་འབྲ། རིང་དང་དེའི་འབྲས་བུ་  
 གཉིས་མཉམ་དུ་ཆགས་པའི་བརྒྱེ།  
 ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས། སེ་འབྲ་ནི་  
 སེའུ་ཞེས་པའི་རིང་དང་དེའི་འབྲས་བུ་  
 གཉིས་ཀའི་མིང་མཉམ་དུ་ཆགས་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སེ་རུལ། བྱང་རྫིང་དང་། ས་རལ།  
 བྲག་ཅ་སྐགས་སུ་བ་ཙྏ་ལྟར་ཆགས་.....  
 པའི་ས་རྟེན་ཁ་དོག་སེར་སྒྱ་རྩ་ཁ་བ་...

ཅན་དེའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཞེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚྲགས་ཀྱིས་་་་  
མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་གྱི་མིང་ཚྲག་  
ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། སེ་རུལ་  
གུང་རྟིང་བྲག་ཅ་སྟགས། བ་ཚུ་ལྟར་  
ཆགས་ས་དྲེག་མིང་། ཞེས་དང་། ར་  
སྐྱར་ལུགས་ཀྱི་ལྷེང་བ་ལས། ལ་སྟང་  
ལན་པའི་སེ་རུལ་ནི། བསལ་ལ་འཇམ་  
པས་རིམས་ལ་ཡན། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ལེག་བཟར་རིས། འདྲ་བའི་སྒྲ་ནས་  
མིང་བརྟགས་པའི་སྟག་སྟེལ་གྱི་མིང་གི་  
ནམ་གངས་ཤིག་ལྟེ། འདྲ་དཔེ་ལས།  
སྟག་སྟེལ་སེག་བཟར་རི་མ་འདྲ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེང་གི་ལྷགས་རལ་ཅན། ལྷ་བའི་  
གལ་མིང་ཞིག

མེང་གི་འཇིགས་མེད། མུན་གྱི་  
རུས་པ་ལ་བཟྱས་ནས་ཆེ་བཟྱད་བྱས་་་་  
པའི་མ་ལ་ཡན་པའི་སྟེ་མུན་ཞིག་གི་་་་  
མིང་ལྟེ། འཇུངས་དཔེ་ལས། མ་ནི་  
ཤིན་ཏུ་ཆབས་ཆེ་ཞིང་། ཆག་འཇུགས་  
ཉེས་ཆད་སྤང་ཆེན་ལྟར། ཁྱོས་ཀྱང་

མེང་ལྟར་མི་འཇིགས་པས། དེ་ལྟར་  
མེང་གི་འཇིགས་མེད་ཟེར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེང་གི་ཐལ་རྒྱལ། དཔྱིབས་འདྲ་བ་  
ལ་བཟྱས་ནས་བརྟགས་པའི་སྟེ་ག་བྱར་  
ཉིས་ལའི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཤིག་ལྟེ།  
མན་ངག་འཇུངས་དཔེ་ལས། སྟེ་ག་  
བྱར་ཉིས་ལ་ཞེས་བྱ་བ། ལ་སྟང་  
གཡའ་དང་སྟིབ་ལས་སྟེ། ཅ་བ་ནག་  
པོ་ཆུན་པོར་འབྲེལ། ལ་མ་གཅན་  
གཟན་སྐར་ལྟར་འདྲ། སྟང་པོ་མེ་རྟག་  
ར་དྲག་འདྲ། ར་ནི་ལ་ལ་རུས་པ་  
བསལ། བྱི་དྲག་སྟང་བརྒལ་ཞེས་ཀྱང་  
བྱ། མེང་གི་སྐར་མ་བྱ་བ་ཡིན། སྟེ་  
ཆད་ནད་ལ་བདུད་ཅི་ཡིན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེང་ལྷེང་མར་ཁ། མེང་ལྷེང་ཤིང་  
གི་གཞོག་ལྷེ་བ་དམར་ཟལ་གྱི་མར་ཁའི་  
ནང་བཅོས་ཤིང་གང་བར་བྱར་པ་སྐྱར་  
ཆུར་བཅོས་ནས་བརྟན་པའི་མར་ཁའི་  
མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཞེས་བཟུན་  
འཛིན་ལུན་ཚྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་  
ལེན་གཅེས་བཟུས་ཀྱན་གསལ་སྤང་་་་་



མཛད་ལས། བདུན་པ་མཛད་མཛད་མར་  
ཁྱེས་ཕྱེ་བ། མཛད་མཛད་གཞིག་ཕྱེ་དེ་  
ཕྱེད་ཀྱག་པ་དང་། ལྷག་དང་སྒྲ་བ་  
གོང་མ་རི་པོང་རིལ། སྒྲ་མའི་ཕྱེད་  
ཕྱེད་དམར་ཟལ་བ་མར་བཅོ། གོང་  
བཞིན་ཕྱས་པའི་མར་ཁྱས་དྲེག་གུམ་.....  
དང་། མ་འབྲས་སྒྲ་ཅ་དཀར་ཅ་  
གས་ཅན། གཟུང་དང་རྒྱང་འབམ་  
ཕྱགས་ནད་ཟ་འཕྱག་དང་། ཅུ་མེར་  
ཅ་བའི་ནད་རིགས་འཛམས་པའི་མཚོག  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཛད་མཛད་རིགས་གསུམ། མདོག་གི་  
དབྱེ་བའི་སྒྲ་ནས་མིང་བདགས་པའི་.....  
མཛད་མཛད་དམར་སྒྲ་མེར་གསུམ་གྱི་མིང་  
ལྟེ། མཁས་དབང་མཁུན་རབ་ལྗོངས་  
ཕྱས་མཛད་པའི་ཁྱིམ་སྒྲ་གྱི་འབྲངས་...  
དཔེ་བསྐྱས་པ་ཡིད་བཞིན་འདྲ་འཛམ་  
ཕྱམ་བཟང་ལས། དམར་བ་ཅན་དན་  
མཛད་མཛད། མེར་བ་སྒྲུར་པ་མཛད་མཛད།  
སྒྲ་པོ་གསུམ་མཛད་མཛད། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

མཛདས་པོ་བརྒྱ། ཆང་གི་ཐ་མ་རོ་  
དང་ཕྱོ་པ་ཞུ་ཅམ་ཡོད་པའི་མིང་རོ།

མཛད་མོ། རྒྱང་ལག་གི་སར་མའི་ཅེར་  
སྒྲུས་པའི་རུས་རིགས་སྒྲ་མའི་མིང་ལྟེ།  
མཛད་མཛད་འཆི་མཛད་མཛད་ལས།  
སྒྲར་སྒྲེ་ལག་སྒྲེ་མཛད་མོ་ནི། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་དང་། རིན་ཆེན་  
འབྲིང་བ་ལས། མཛད་མོ་ནི་སར་མའི་  
ཅེར་སྒྲུས་པའི་རུས་རིགས་སྒྲ་མོ་ཞེས་ག  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མཛད། ཕྱིས་པ་ལ་སྒྲ་ཕྱིར་སྒྲ་གཉིས་སྒྲེ་  
བས་སྒྲ་མ་ལ་རྒྱ་འཛུགས་ནམ་འོ་འཛུགས་...  
སྒྲ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། ཕྱི་མ་ལ་ཟེར་  
ཕྱེད་དམ་ལྟེ་ཕྱེད་སྒྲ་ཞེས་ཟེར་བས་སྒྲ་  
མའི་མིང་དང་། སྒྲ་བས་འགར་མཛད་  
མཛད་ལའང་འཕྱག་པས་སྒྲ་བས་ཕྱོད་ཏུ་...  
གོ་དགོས།

མཛད་ཅན་འབྲ། མཛད་ཅན་གྱི་ཡུལ་  
ལས་ཕྱང་བའི་འབྲུ་ལ་བཞེད་པ་ཞེས་...  
དང་། འབྲུ་མ་སྒྲིན་པའམ་སྒྲིན་ཡང་  
མཛད་ཅུ་ཆེ་བ་ལྟེ་བཞེད་པ་ཞེས་དང་.....  
གཉིས་མཆིས་ཏེ། སྒྲ་ཟེར་ལས། ཡུལ་  
མཛད་ཅན་ལས་ཕྱང་བའི་འབྲ། ཞེས་  
དང་། དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་  
འཛུགས་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་

པའི་རྒྱད་པ་ཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
 མེར་ཅན་གྱི་འབྲུ་ནི། ཡུལ་སྐྱོན་གཤེར་  
 ཅན་ལས་སྦྱེས་པའི་འབྲུ་ལ་ཟེར་ཞིང་།  
 དེའི་རྒྱས་པ་ལྷི་བས་བད་ཀན་གྱི་ནད་་་་  
 སྦྱེད་པ་ལ་དགོངས་པའི། ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་། རྩེ་སྦྱེད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་  
 མཆོས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུ་གྱི་་་་་་  
 འབྲེལ་པ་པོ་སྦྱོན་ཤས། མེར་ཅན་ནི་  
 རྒྱང་གིས་བཏབ་ཏེ་མ་སྦྱོན་ཡང་སྐྱོན་ཅུ་  
 ཆེ་བ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པས་དཔྱད་  
 པར་བྱོ།

མེར་ཐིག་ཅན། མདོག་ལ་བཏྲས་  
 ནས་བཏགས་པའི་བྲག་སྦྱོས་ཀྱི་མིང་གི་་་  
 རྒྱལ་གྲངས་ཤིག

མེར་པོ་ཁྲག་རྒྱང་། རྒྱང་ཅི་ལྷས་གྱི་  
 མིང་གི་རྒྱལ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་་་་  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་་  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་་  
 ལས། མེར་པོ་ཁྲག་རྒྱང་ཡང་ཅི་འདྲ།  
 ལུས་བྱ་མེར་པོ་རྟང་ལེན་མེར། འདི་  
 དག་ལྷང་ཅི་ལྷས་གྱི་མིང་། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེར་པོ་ཁྲི་རྒྱར་བ། སྐྱོན་གྱི་མདོག་  
 མེར་པོ་ཤས་ཆེར་ལས་རྒྱར་བ་བྱས་་་་  
 པའི་མའི་སྤངས་པ་ཞི་བྱེད་གྱི་འབྲུར་་  
 སྐྱོན་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པས་དེར་མེར་་་  
 པའི་རྒྱར་བ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་་  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་་  
 འཕྱོན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་་  
 རྒྱུད་པ་ཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས་  
 ཤིང་དེའི་རྒྱར་ལྷེ་དངོས་ནི། མན་ངག་  
 ཡན་ཏན་རྒྱུད་ལས། དེས་མ་བྱུང་ན་  
 མེར་པོ་ཁྲི་རྒྱར་བས་འདུལ། ཡུང་སྦྱར་  
 ཅུ་ཅུ་ཞུ་མཁན་ཆེན་ཕྱེ་ཞོ། ཞུན་དང་  
 ནན་ནི་གང་འཕྲོད་སྤངས་ལ་དྲིས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མེར་པོ་ཟབ་ལག་ཅན། དཔེ་རྒྱན་  
 གྱི་སྒྲ་ནས་བཏགས་པའི་ཅུ་ཅའི་གཤ་་་  
 མིང་ཞིག་ཏེ། རྩེ་དགེ་རྒྱང་འཆོ་བ་གྱི་  
 རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྐྱོན་གྱི་བད་  
 བསྟུས་དང་གཤ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་  
 བ་སྦྱོ་གསལ་མགྱོན་པའི་རྒྱན་ལས།  
 མེར་པོ་ཟབ་ལག་ཅན་ནི་ཅུ་ཅའི་གཤ་་་  
 མིང་ཏེ། དེས་ཆོག་ནི་ཅུ་ཅའི་ཅ་བ་  
 མེར་པོ་ས་འོག་གཏིང་ཟབ་སར་ཡལ་ག་



ལག་པ་ལྟར་ཕྱགས་ཀྱན་དུ་གྱུས་པས་ན་  
དེ་ལྟར་མིང་བཏགས་པའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལེར་པོ་སྤུམ་མང་། སྤུམ་གྱི་མདོག་  
ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་ཡུང་བ་ལྟ་  
དང་། ལྟམ་ཅ། སྤྱིར་པའི་བར་ཀྱན་  
བཅས་གསུམ་གྱི་བསྐྱུས་མིང་སྟེ། རྩེང་  
འཕྲང་འཕྲུལ་གྱི་ལྗེ་མིག་ལས། ཡུང་བ་  
ལྟམ་ཅ་སྤྱིར་པའི་བར་ཀྱན་གསུམ།  
བསྐྱུས་པའི་ཐང་ལ་ལེར་པོ་སྤུམ་མང་ལྟ་  
ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལེར་བྲ་འབྲིལ། མེར་བུའི་བྲ་ནི་  
རྒྱང་ནད་ཡོད་པའི་བྲ་རྟགས་སུ་སྦྱས་ལྟ་  
བས་ཁོང་རྒྱང་འབྲིལ་པའོ་ཞེས་དེའུ་ལྟ་  
དམར་དགེ་བཞེས་བཏྲན་འཛིན་ཕུན་ལྟ་  
ཚལ་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ལྟ་  
ཕྱང་ལས་གསུངས་སོ།

ལེར་ཤའི་ཚོད་མ། ཤ་མ་དཀར་ལེར་  
གཉིས་ཀྱི་ཡ་བྱལ་ལེར་པོ་ལས་བྱས་པའི་  
ཐུག་པའི་མིང་།

ལྟ་ཐོག་མགར་བའི་ཐབ་ནང་དུ་ལྷགས་  
གྱི་དྲིག་པ་དང་། ཐབ་སའི་ཕྱེ་མ་  
གཉིས་འདྲེས་དེ་ལྷན་དུ་འཁོལ་ནས་ལྟ་

གོང་བུར་བུར་ཅིང་འདྲ་དུ་མཆེར་བ་ལྟ་  
དེའི་མིང་རོ།

ལྟ་ནམ་དུས་བཞི། ལྟ་འབྲེལ་མང་  
ཆེ་བའི་ནང་དབྱར་དང་། དགུན།  
སྟོན། དཔྱད་དེ་དུས་བཞིའི་ནང་ས་  
ནམ་ཞེས་ལས་ལ་འབད་བ་སྟེ། དཔེར་  
ན་དགུན་དུས་ལྷད་བསགས། དཔྱད་  
དུས་སོན་འདེབས། དབྱར་དུས་རྩ་  
བཀོག་སྟོན་དུས་འབྲུ་བསྐྱུ་བ་བཅས་  
ལ་བཞེད་པ་དང་། ཡན་བདེའི་དོ་ཤལ་  
ལས། ལྟ་ནམ་ཞེས་པ་བྱ་བ་སྤྱི་ལ་  
འཇུག་པས་འདིར་ཞིང་ལས་དང་། རྩེང་  
ལས། བུན་གཏོང་བ། ལྷགས་སྤེལ་བ་  
བཅས་དུས་བཞི་ཀ་ལ་བྱེད་པས་དེ་ལྟ་  
འདྲོད། ཅེས་གསུངས་པས་མི་འདྲ་བ་  
ཡང་སྤང་བས་དཔྱད་ཅིག

ལྟ་བུ། ལེགས་ལྟར་སྒྲིག་ན་ལེ་  
ཤམ་གྱི་མིང་ལ་སྤྱི་ལྟ་ཞེས་ཟེར་བས་  
དེ་བྱུར་ཆག་པ་སྟེ། པོད་གྱི་སྒྲིག་དུ་  
བསྐྱར་ན། མཛེས་པའི་མིག་སྤུན་ཞེས་  
འབྱུར་བས་རོ་པོ་ནི་ན་ལེ་ཤམ་གྱི་མིང་  
རོ་ཞེས་དཔལ་སྤངས་སི་དུས་འཆི་མེད་  
མཛོད་འབྲེལ་ལས་གསུངས་པ་དང་།

འདི་མེ་རྟོག་ཤིན་ཏུ་མཛེས་ཏེ་མིག་ལ་  
 གླེང་པ་ལྟར་གུར་པས་ན་མཛེས་པའི་...  
 མིག་གླེང་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་...  
 རིན་ཐུངས་པ་ངག་དབང་འཛིགས་མེད་  
 གྲགས་པས་མཛད་པའི་མཛོན་བཟོད་...  
 མཁས་པའི་ན་རྒྱན་ལས་གསུངས།

སྐུ་ཕག་ཁྱ་བ། ས་བཟང་པོ་ལ་སྐུ་  
 བཏང་བའི་ཕ་གྲ་གདུས་པའི་ཁྱ་བའི་...  
 མིང་ལྟེ། དཔལ་ཐུངས་དཔོན་ཀླུ་  
 བཟླ་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་...  
 ལས། སྐུ་ཕག་ཁྱ་བ་ནི། ས་བཟང་པོ་  
 ལས་བཟོས་པའི་ཐེུ་སྐུ་མེ་ལ་...  
 བསྐྱེད་ནས་མཁའ་ལས་པོར་གུར་པ་ལ་...  
 སྐུ་བཏང་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། ཁང་  
 པའི་ཐོག་འགྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཁྱ་མ་དང་ཁང་  
 པའི་ཕྱི་ལྷེད་པས་བྱེད་པའི་སྐུ་བཞི་...  
 བཟོས་ནས་སྐུ་བཏང་བ་ལ་ཕ་གྲ་ཞེས་  
 ཟེར་བས་འདིར་སྐུ་བཟུས་ཤིང་བཟོད་...  
 བདེའི་དབང་གིས་ཕ་ལ་ག་ཇེས་འཇུག་  
 ཐུར་བ་ཡིན་པས་དེ་རྒྱ་ལ་ལེགས་པར་...  
 བསྐྱེད་པའི་ཁྱ་བ་གདུས་པ་ལ་ཟེར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐུ་བྱ། མཆུང་ནང་སྐུ་ཡོད་པའི་བྱ་སྐུ་  
 ཐོ་ནག་པོ་ཟེར་བ་དེའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟླ་འཛིན་ལྷན་...  
 ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་...  
 ཐེང་ལས། རྒྱ་བྱ་སྐུ་ཐོ་ནག་པོ་ཞེས་དེ་  
 ལ་སྐུ་ཡོད་པས་སྐུ་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐུ་རྩ་ལྷན་བྱེད། ཟས་བཟའ་བའི་  
 ཆེ་སྐུ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་བ་...  
 འགྲམ་ཐེང་ན་གནས་པའི་རྩ་དཀར་གྱི་  
 མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡིན་ཏན་རྒྱུད་ལས།  
 ཟ་འགྲམ་ཐེང་ན་སྐུ་རྩ་ལྷན་བྱེད་གཉིས།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐུ་སྐུ་རྩ་རྩ་གཉིས། སའི་གྲངས་  
 ནི་སྐུ་སའི་སྐུ་པོ་ཕལ་ཆེར་ལ་སྐུ་བ་ལ་...  
 གཅས་པའི་བདུན་སྐུ་བརྒྱད། རབ་  
 མཛེས་མཆེ་བ་བཞི། གཅོད་བྱེད་  
 འགྲམ་སྐུ་གཉིས་འབྲེལ་ཉི་ལྷ་སྐུ་སྐུ་...  
 རྩ་རྩ་གཉིས་སྐུ་མཆིས་ལ། སངས་  
 རྒྱས་རྣམས་ལ་ནི་ཆེ་མས་བཞི་བཅུར་...  
 མཉམ་པར་བཤད་དོ་ཞེས་ཐེ་མྱོད་...  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་...  
 བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་འགྲེལ་པ་པོ་སྐུ་ལས་...



གསུངས།

སྐྱུ་ཁ་པ། དབྱེབས་འདྲ་བ་ལ་བརྟུན་  
ནས་བཏགས་པའི་ཐུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ཁ་པའི་  
མིང་ལྟེ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། ཐུ་སྐྱུ་  
ཀུལ་པོ་སྐྱུ་ཁ་པ། ཞེས་དང་། གོང་  
ཕུ་གྲུ་གསུམ་སྐྱུ་ཁ་པ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

སྐྱུ་ཁ་པ། མི་མི་བའི་སྐྱུ་ཁ་པ་དུར་དུ་  
ལུས་པ་དེ་ལོ་མང་ཆར་ཉིས་གསུངས་་་་  
ནས་དཀར་པོར་སོང་བའམ་ས་འོག་དུ་  
སོང་བའི་སྐྱུ་ཁ་པ་ཞག་དང་ཆེ་བ་་་་་་  
སྐྱུ་ཁ་པ་མེད་པ་མེར་བསྐྱེད་པའི་ཐལ་  
བའི་མིང་རོ།

སྐྱུ་ཁ་པ་པགས་གཡོག་སྐྱུ་ཁ་པ་ནི་  
གྲུ་དང་ནས་ཀྱི་ལྟེ་མའི་སྐྱུ་ཁ་པའི་མིང་་་  
དང་། ཐུ་པོ་ནི་བད་རྟིང་པ་ལྟེ་ཆུན་  
པའི་མིང་ལོན་པས་འདིར་སྐྱུ་ཁ་པ་མང་  
པའི་ཕྱི་ནས་པགས་པས་གཡོག་པ་ལྟར་  
ཀྱི་དཔེ་དོན་སྤུར་བ་ཞིག་གོ།

སྐྱུ་ཁ་པ་དབྱེབས་སྐྱུ་ཁ་པའི་མེ་ལོང་གཡས་  
གཡོན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཀྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཞེས་བསྐྱུན་འཛིན་ལུན་་་་  
ཆགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྤྲོར་

ཀྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་་་་་  
ལས། དབྱེབས་ཅེས་བར་ཀྱི་མིང་ལོན་ཉེ།  
དཔེར་ན་མིན་དབྱེབས་ཀྱི་དབྱེབས་དང་།  
སྐྱུ་ཁ་པ་དབྱེབས་མཚན་དབྱེབས་ཟེར་བ་ལྟར།  
གཞན་རྣམས་ཀྱང་ལ་འདྲེས་པར་བྱ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐྱུ་ཁ་པ། སྐྱུ་ཁ་པའི་རུས་དབྱེབས་མེ་  
ལོང་ལྟེ་ཕུ་ཡོད་པའི་དེའི་མཇུག་གི་རུས་  
དབྱེབས་ལྟེ་བ་ལྟེ་ཕུ་དེའི་མིང་རོ།

སྐྱུ་ཁ་པ། པོ་ས་ཆའི་འབྲི་སྐྱུ་ཁ་པ་གཞན་  
ཞིག

སྐྱུ་ཁ་པ། ཉིང་ལག་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་མིང་  
ལྟེ། མཛོན་བཛོད་འཆི་མེད་མཛོད་  
ལས། སར་མ་ལག་པའི་ཡལ་ག་ལྟེ།  
ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ལྟེ་ཐང་སྐྱུ་  
བརྟན་གྱིས། སར་མ་ནི་ཉིང་ལག་  
རྣམས་སོ། དེ་རྣམས་ལ་དབྱེ་ན་ཉི་གུའོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐྱུ་ཁ་པ་ལྟེ། མཐེ་པོང་དང་། མཇུག་  
མ། ཀུང་མ། སྐྱུ་ཁ་པ་མཐེའུ་ཆུང་  
ལའི་བསྐྱུས་མིང་།

སྐྱུ་ཁ་པའི་ཆེའུ་ལེ། སར་མའི་མདུན་  
རོས་ཀྱི་ཆེ་མར་རི་དང་མཆོའི་དབྱེབས་

གྱི་རི་མ་ཡིད་ས་དེའི་མིང་ལྟེ། རིན་  
ཆེན་ཕྱེང་བ་ལས། སར་མའི་ནེུ་ལེ་  
ནི། སར་མའི་མདུན་ངོས་སུ་དོད་པའི་  
ནེུ་ལའི་རི་མ་ཡིད་ས་དེའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐུ་ལ་རྫོ། འདྲ་བའི་སྐྱོ་ནས་བཏགས་  
པའི་བྲག་གསེང་སྐགས་ནས་འབྱུང་བའི་  
རྩ་རིགས་ཁ་དྲག་སྐྱོ་ནག་སྐུ་ལ་བ་དང་་་  
འདྲ་བ་དེང་སང་མེ་འཁོར་དང་ལྷགས་་  
བཞུ་བ་སྐགས་བྱེད་པ་དེའི་མིང་ལྟེ།  
མགོན་པའི་རྩ་བསྐུ་ལ་དུ། སྐུ་རྩ་ནག་  
པ་གནོད་ཕྱིན་རྩ། དེ་ལ་ཕུན་གྱི་རྩ་  
མི་ཉན། ཞེས་གསུངས་པ་ཡང་འདི་ལ་  
ཟུར་བ་ཡིན་ཞིང་། དེང་སང་ཁ་རྒྱན་  
དུ་འདི་ལ་རྩ་སྐུ་ཞེས་ཟུར་བ་ནི་ཡང་་  
མ་དག་པ་ཡིན་ཏེ། རྩ་སྐུ་ནི་ཆ་ཆན་  
ཡིད་སར་འབྱུང་བའི་རྩ་དེ་ཡིན་ནོ།

སྐུ་ལ་ཀ་ དཔྱེད་གྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་  
ཐུངས་དཔོན་ཀ་མ་བཟུན་འཛིན་འཕྱིན་་  
ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་  
བཞེའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། སྐུ་ལ་ནི།  
ཕྱི་རྩ་གྱི་འབྱུང་བ་འཕེལ་འགྲིབ་གྱིས་  
དབང་གི་ཅི་ཤིང་ཐུང་སྐུངས་སྐགས་སྐྱེ་

དངོས་སྐུ་ལ་རྒྱུ་ལ་འབྱུང་བའི་དབང་  
གིས་སྐར་ཡང་སྐུ་ལ་ལ་སྐུ་ཀ་ཞེས་་  
བཤད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐུ་སྐྱོ་ཏའི་སྐྱད། ཐུ་གར་ཡུལ་དབུས་  
གྱི་སྐྱད་ཐུར་མ་ཉམས་པ་ཞིག་གི་མིང་་་་  
ལྟེ། བོད་གྱི་སྐྱད་དུ་བཟུར་ན་ལེགས་  
པར་ཐུར་བ་ཞེས་འགྱུར་ཞིང་། ཐུན་  
ཐུན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་དགའ་ལྡན་ལྟ་ཡུལ་  
དུ་ལེབས་སྐབས་སྐྱད་འདིའི་ཐོག་ནས་་  
ལྟ་རྒྱུ་ལ་ཆོས་ཐུན་པར་གྲགས་པས་་  
མིང་ཡང་ལེགས་པར་ཐུར་བ་ལྟའི་སྐྱད་་  
ཀྱང་སྤོའོ།

ལྟ་ཏེ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐྱད་དེ། བོད་  
གྱི་སྐྱད་དུ་བཟུར་ན་བསྐྱེད་རྒྱུ་དང་།  
བདེ་ལེགས། བཀྲ་ཤིས་པ་བཅས་ལ་  
འཐུག་ཏེ། རྒྱུ་ལ་ཆེན་པ་བཟུན་འཛིན་  
རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པའི་མཛན་་་་  
བཛྲ་ལེགས་བཤད་གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག་་  
ལས། ལྟ་ཏེ་ཞེས་པའི་ལེགས་ཐུར་ནི།  
བསྐྱེད་རྒྱུ་ལ་བདེ་ལེགས་བཀྲ་ཤིས་་་་  
མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

སྐུ་རྩ་དུ། ལེགས་ཐུར་སྐྱད་གྱི་དཔལ་  
ཆུའི་མིང་གི་རྒྱུ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བོད་



ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། མཚན་གྱི་རོ་ཞེས་  
 འགྱུར་བར་སྡེ་དགེ་དུང་འཛོ་བ་གུ་རུ་  
 འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་དདུལ་ཆུ་བཙོ་  
 ཆེན་གྱི་ལག་ལེན་སྐྱ་བ་བདུད་ཅི་འི་ཐིག་  
 ལེ་ལས་གསུངས།

སྤྱ་ལ་པའི། ལེགས་སྐྱར་སྐད་གྱི་སྤྱས་  
 དཀར་ཤིང་གི་ལ་མའི་མིང་སྟེ། བོད་  
 ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། སྤྱས་གྱི་ལ་མ་  
 ཞེས་འགྱུར་དེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་  
 ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞི་འི་དཀར་ལ་  
 འགྲེལ་ལས། སྤྱ་ལ་པའི་ནི། བོད་  
 སྐད་དུ་སྤྱས་གྱི་ལ་མ་ཞེས་འགྱུར་བས་  
 རོ་བོ་ནི་སྤྱས་དཀར་གྱི་ལ་མ་སྟེ།  
 འདིའི་སྤང་པོ་ཤིན་དུ་ཆེ་བས་གསུང་  
 རབ་རྒྱས་སུ་མཐོ་བའི་ཆད་རྒྱལ་རིཌ་  
 ཀྱི་ཤིང་སྤྱ་ལ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་གསུངས་  
 བའང་འདིར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ཡ་ཏྲི་པའི། ལེགས་སྐྱར་སྐད་གྱི་བོང་  
 ང་དཀར་པོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་  
 སྟེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་སྤྱ་སྤྱར་  
 དུག་མཛད་ཅེས་འགྱུར་བར་དེའུ་དམར་

དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མཛད་ཤེལ་སྤང་ལས་  
 གསུངས།

ཕྱིད་པའི་ཁམས་དམར། སྤྱན་གྱི་  
 གཏམ་རྒྱད་དང་སྐྱར་ནས་བཏགས་པའི་  
 ཐག་ལུན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ།  
 མི་ཡི་ཏྲི་མ་མཐོང་བ་དོན་ལུན་གྱིས་  
 མཛད་པའི་མ་ལ་ཡའི་དཀར་འགྲེལ་  
 ལས། འབྲུང་ཁྲངས་བསྐལ་པའི་དང་  
 པོ་ལ། ལྟ་བུ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་དེ།  
 གངས་རི་ནགས་འདབ་མཚོ་འགམ་  
 དང་། འབྲིང་ཐག་དཀར་པོའི་སྤྱང་དུ་  
 ཐོན། ལྟ་བུ་སྡེ་བརྒྱད་བུ་མ་མཐོང་།  
 འབྲིང་འགྱུར་འཛོ་སྤྱོད་བུད་གྱི་མདངས།  
 རུ་མའི་གར་དང་པད་མའི་འགྲོས།  
 མཐོང་བས་ཡིད་གཡོས་སྤྱ་ལ་འཁྱུད།  
 ཞལ་གྱི་ལྷགས་གཞིབས་མཛད་ལ་ནི།  
 ཀུན་ནས་ཁམས་གཡོས་དཀར་དམར་  
 བོར། དཀར་པོ་འབྲིང་ཐག་སྤྱང་དུ་  
 བབས། རོ་ལས་རྩྱད་སྤྱོད་ཆེལ་བུར་  
 ཆགས། མིང་ཡང་བདུད་ཅི་ཅང་ཞི་  
 ཟེར། དམར་པོ་རོ་ཆ་ཐག་ལ་ཐོས།  
 ཐག་ལས་རྩྱད་སྤྱོད་ཐག་ལུན་བུང་། དེ་

ཕྱིར་སྤྱོད་པའི་ཁམས་དམར་ཟེར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྟོགས་རྒྱུ་རེ།

ཕྱིར་པའི་བཅུད་བཅུས། སྤྲོན་གྱི་  
གཏམ་ཀྱུད་དང་སྤྲོན་ནས་བཏགས་པའི་  
ཅང་ཞིའི་གཏམ་མིང་ཞིག་ལྟེ། སྤྱི་དགེ་  
དྲུང་འཛོལ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་  
པའི་སྤྲོན་གྱི་བརྒྱ་བཅུས་དང་གཏམ་མིང་  
འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྤྲོ་གསལ་མགྲིན་  
པའི་ཀྱན་ལས། ཕྱིར་པའི་བཅུད་བཅུས་  
ནི་ཅང་ཞིའི་མིང་ལྟེ། རེས་ཆོག་ནི་ཡེ་  
ཕྱིར་གྱི་དུས་སྤྱི་ལྟ་བུ་ཡིད་བཞིན་ནོར་  
བྱ་དང་ལྟ་བུའི་བྱ་མ་གཉིས་འགྲོགས་  
པ་ལས་ཁམས་ཀྱི་བཅུད་ཁྱེད་བ་དཀར་  
དམར་ས་ལ་ཤོར་བས་དཀར་པོ་བྱག་ལ་  
ཆགས་པས་ཅང་ཞི་འགྱུར་བར་བཤད་  
པས་སྤྱོད་པའི་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོགས་རྒྱུ་རེ།

ཕྱིར་པའི་བྱང་སེམས་དཀར་  
དམར། ཅང་ཞི་དང་མཚལ་ཁོད་  
གཉིས་ཀྱི་གཏམ་མིང་ཞིག་ལྟེ། སྤྱི་དགེ་  
དྲུང་འཛོལ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་  
པའི་སྤྲོན་གྱི་བརྒྱ་བཅུས་དང་གཏམ་མིང་  
འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྤྲོ་གསལ་མགྲིན་  
པའི་ཀྱན་ལས། ཕྱིར་པའི་བྱང་སེམས་

དཀར་དམར་ནི་ཅང་ཞི་དང་མཚལ་  
ཁོད་གཉིས་ཀྱི་གཏམ་མིང་ལྟེ། རེས་ཆོག་  
ནི་སྤྲོན་ལྟ་བུ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བྱས་ལྟ་  
བུ་བདེ་བཅུད་ཀྱི་བྱ་མ་ལ་རྟོགས་པ་ལས།  
བྱང་སེམས་དཀར་དམར་ས་ལ་ལྟུང་  
བས་རིམ་བཞིན་ཅང་ཞི་དང་མཚལ་དུ་  
འགྱུར་བར་བཤད་པས་དེ་དོན་ནོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོགས་རྒྱུ་རེ།

ཕྱིར་པའི་རྩ་བོ་ཆེ། ལུས་འཛིན་  
པའམ་སྤྱག་གི་རྟོན་བྱེད་པའི་རྩ་རིགས་  
སྤྱི་མིང་ལྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་  
བཏུན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་ཀྱུད་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་  
ལས། ཕྱིར་པའི་རྩ་ཞེས་པའི་ཕྱིར་པ་  
ནི་འཛིན་ནམ་རྟོན་གྱི་དོན་ཡིན་པས།  
ལུས་འཛིན་པའམ་སྤྱག་གི་རྟོན་བྱེད་  
པའི་དྲན་འཆར་ཆགས་འཕེལ་གྱི་རྩ་  
རྣམས་ཀྱི་མིང་རྟོགས་རྒྱུ་རེ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྟོགས་རྒྱུ་རེ།

ཕྱིར་རྩ། བྱ་ཆ་རིགས་ཀྱུད་སྤྱགས་  
ཕྱིར་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་ཁམས་དཀར་  
དམར་གཉིས་ཀྱི་པའི་རྩའི་མིང་ལྟེ། སྤྱི་  
ཕྱིར་སངས་ཀུས་ཀྱི་མཚོས་མཛད་པའི་



མན་ངག་ཀྱང་གི་འགྲེལ་པ་པོ་རྩུ་ར་སྟོན་  
 པོ་ལས། སྒྲུང་པའི་ཅ་ལ་ཆུ་ཅ་སྟག་  
 ཅ་སྟིད་ཅ་དང་གསུམ་ཡོད་ལ་དེ་ཡང་...  
 མཚན་མ་སྟེ་སྟིག་པ་དང་བྱད་མེད་མ་...  
 མཚན་གྱི་དབྱག་གམ་བར་གྱི་འོག་སྟོ་...  
 རིས་སུ་དབྱས་ན་ཆུ་ཀྱུ་བས་ཆུ་ཅ་...  
 གནས་པ་དང་། སྟག་ཅེས་རྒྱུང་ཀྱུ་ཞིང་  
 སྟག་གནས་པ་གཡས་དང་། ཐིག་ལེ་  
 དང་བྱད་མེད་ལ་དམར་ཆ་ཀྱུ་བས་སྟིད་  
 ཅ་གཡོན་དུ་གནས་ས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རྟོ།

ཐིན་སྟེན། མ་ལང་གི་གནས་སུ་སྟིན་  
 བྱ་འཕེལ་ནས་དེ་འདྲིལ་བའི་སྟེན་གྱི་...  
 མིང་སྟེ། གོང་སྟེན་དཀོན་ཅོག་བདེ་  
 ལེགས་གྱིས་མཇུག་པའི་པོད་དམར་...  
 ལས། མོ་བ་ལང་དུ་སྟིན་བྱ་འཕེལ།  
 དེ་འདྲིལ་སྟེན་ལ་སྟིན་སྟེན་ཟེར། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཐིན་མོང་། ལུས་གྱི་སྟིན་བྱ་ཕྱ་མ་  
 འཕྲུགས་པ་ལས་བྱུང་བར་གྲགས་པའི་...  
 མོར་པ་ཅེ་དཀར་པོ་བཅོར་ན་རྟག་ཆོ་  
 ལེ་འབྱུང་བ་ཞིག་གི་མིང་།

ཐིན་ཏུག རུས་པ་ལ་བཞུགས་ནས་

བཏགས་པའི་བྱི་ཏང་ཀའི་མིང་གི་རྟམ་...  
 བྱངས་ཤིག

ཐིན་ནད། ལུས་ལ་ལྷན་སྟེས་སུ་ཡོད་  
 པའི་སྟིན་བྱ་འཕྲུགས་ནས་ནད་དུ་གྱུར་...  
 པའི་མིང་སྟེ། བཟ་འབྲུམ་པས་མཇུག་  
 པའི་ཀྱང་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས།  
 སྟིན་ནད་ནི། སྟིར་ལུས་འདི་ལ་སྟིན་བྱ་  
 ཕྱ་མ་བཟུད་ཁྱི་བཞི་སྟེང་ཡོད་པར་...  
 བཤད་པས་དེ་དག་གིས་ཟས་འཆུ་བ་...  
 དང་ལུས་གྱི་སྟོབས་མདངས་སྟེད་པའི་...  
 སྟགས་བྱེད་པར་གྲགས་ཤིང་། དེ་  
 རྟམས་ནད་དུ་གྱུར་ན་ལུས་ལ་མི་བཟོད་...  
 པའི་ཟུག་རྩ་འབྱུང་བའི་བྱིར་སྟིན་ནད་...  
 ཅེས་ཟེར་དེ། དེ་ལ་ཡང་རིགས་གྱི་སྟོ་  
 བས་དབྱེ་ན་བད་སྟིན་དུ་བྱ་སྟག་པ་འདྲ་  
 བ་དང་། རྒྱུང་སྟིན་ཐུར་མ་འདྲ་བ།  
 མཁྱིས་སྟིན་གྱི་སྟུང་མ་ཁབ་ཅེ་འདྲ་བ་...  
 གསུམ། གནས་གྱི་སྟོ་ནས་དབྱེ་ན་ཤིག་  
 སྟོ་དང་། མིག་སྟིན། སྟོ་སྟིན། པར་  
 སྟིན། གཞང་སྟིན། མཚན་མའི་སྟིན་  
 བཅས་དབྱེ་སྟེལ་མཆིས་ས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ཐིན་ཕོལ། བྱིས་པའི་འཕྲངས་ལ་མོར་

པ་ནག་ཅན་འབྱུང་བ་ཞིག་གི་མིང་སྟེ།  
 ཆབས་ཆེ་བ་ལ་ཐོར་པའི་ནང་དུ་སྤྱོད་  
 བུ་འབྱུང་བར་བཤད།

ཐིན་བུ་སྒྲ་ཟུན། རྟགས་ལ་བརྟུས་  
 ནས་བཏགས་པའི་དུག་ནད་སྒྲར་བབས་  
 པའི་མིང་སྟེ། འབྲི་གུང་ཆེ་དབང་བརྟན་  
 པས་མཛད་པའི་དུག་ནད་ཀྱི་བཙུགས་  
 གཞན་ཡན་སྒྲ་བའི་འཇུག་ཟེར་ལས།

ཐིན་བུ་སྒྲ་ཟུན་ནི། དུག་ནད་ཀྱིས་  
 ཐིན་བུ་དཀྱུགས་པས་སྒྲ་ཐིན་ལྡང་ནས་  
 ཆབས་ཆེ་བར་གྱུར་ན་སྒྲིའི་ཤ་རྒྱམས་  
 ཟས་ནས་རུས་པ་དཀར་པོར་ཐོན་པ་  
 བྱེད་པའི་དུག་ནད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཐིན་བུ་པད་པ། ཐིན་བུ་པད་མའི་  
 འབྲི་སྒྲ་ལ་གཞན་ཞིག

ཐིན་བུ་པད་མ། བྱེད་ལས་ལ་བརྟུས་  
 ནས་བཏགས་པའི་རྒྱའི་ནང་གནས་པའི་  
 ཐིན་བུ་ནད་ཁྱེད་འཛིབ་རུས་པ་ཞིག་གི་  
 མིང་སྟེ། དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱིས་  
 བརྟན་འཛིན་འཐིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་  
 ལས། ཐིན་བུ་པད་མ་ནི་འཕགས་ལུ་ལ་

དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ལ་གནས་པའི་ཐིན་བུ་  
 རྒྱ་མ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་  
 པད་མ་ཞེས་བརྗོད་པའི་ངས་ཆིག་ནི།

ཁྱེད་གཏར་དགོས་པ་ལ་ཐིན་བུ་པད་མ་  
 གཏར་དུ་འོས་པའི་རྒྱའི་སྤྱོད་དུ་བཞག་  
 ནས་ཁྱེད་འཛིབ་དུ་བཅུག་ན་ནད་ཁྱེད་  
 རྒྱམས་འབྱུང་ཞིང་བྱུངས་ཁྱེད་རྒྱམས་མི་  
 འབྱུང་བ་དཔེར་ན། མེ་རྟོག་པད་མ་

རྟོག་དུ་རྒྱ་ལ་གནས་ཀྱང་འདབ་མར་རྒྱ་  
 མི་ཆགས་པ་བཞིན་དུ་ཐིན་བུ་པད་  
 མས་ཀྱང་རྒྱའི་ནད་ནས་ཁྱེད་འཛིབ་  
 འཛིབ་ནའང་ནད་ཁྱེད་འབྱུང་བ་ལས་  
 བྱུངས་ཁྱེད་ལ་མི་གཞོན་པས་མིང་ཡང་  
 དེ་ལྟར་གྲགས་སོ། ཞེས་དང་། སྒྲིབ་  
 དཔོན་དཔལ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་པ་ལས། ཁྱེད་ནི་བཟང་  
 ངན་འདྲེས་པ་ལས། པད་མས་དང་པོ་  
 ནད་ཁྱེད་ནི། འབྱུང་སྟེ་ངང་པས་འོ་  
 མ་དང་། འདྲེས་རྒྱའི་འོ་མ་ལེན་དང་  
 མཚུངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐིན་བུ་བ། སྤྱང་བུ་ཏེ་མ་ཟེར་བའི་  
 སྤྱང་བུ་ར་ཅན་སྒྲ་ལ་དུག་དང་ལྡན་པ་  
 ཞིག་གི་མིང་ཡིན་ཞེས་སྒྲིམས་པ་ཆེ་



དབང་གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་...  
 གྱི་འབྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་བདེ་བའི་.....  
 འདྲིང་འཇོ་ལས་གསུངས།

ཐིན་བྱ། ཐོན་གྱི་གཏམ་རྒྱད་དང་ཐུར་  
 བས་བཏགས་པའི་བྱ་འུག་ཆུང་གི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། བཟ་འབུམ་  
 པས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་དཀའ་.....  
 འབྲེལ་ལས། ཐིན་བྱ་ནི། བྱ་འུག་ཆུང་  
 གི་མིང་སྟེ། འདི་ལ་ཐིན་བྱ་ཟེར་བའི་  
 རྒྱ་མཚན་ནི། བྱ་འདི་ཐོན་ལྟ་ཡུལ་དུ་  
 བྱ་རྒྱལ་ཁྲ་བྱག་གདན་དངས་པ་བཏང་  
 བས་ལྟའི་ཆོགས་གྲལ་དུ་སྤྲོད་མ་ རུས་...  
 བས་རི་རབ་གྱི་ཁོང་གསེང་ལྟ་མ་ཡིན་...  
 གྱི་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་རྩི་གསེང་དུ་གབ་  
 བས་གནས་པས་ལྟ་རྣམས་གྱིས་མཐུན་...  
 ཏེ་ཐིན་བྱ་ཞེས་བཏགས་པས་དེ་ལྟར་དུ་  
 གྲགས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐིན་ལྟེང་། ལྟེང་གའི་གནས་སྟངས་  
 ལ་བཟོས་ནས་དུམ་བྱ་གསུམ་དུ་དབྱེ་...  
 བའི་ཡ་གྲལ་ལོ་བའི་གཡོན་རོས་ནས་...  
 ཐུར་དུ་རྒྱ་བའི་ལྟེང་གའི་མིང་།

ཐིན་ལྟེང་། ཐུར་སྐྱེས་པའི་ཐུ་གྱ་རྣམས་མགོ་  
 མ་ཐོན་པ་ཆུང་དུ་རི་དུས་ནས་ཤི་མུང་...

བའི་ཐུ་གྱ་ཐི་མའི་མིང་སྟེ། དཔལ་  
 ཐུངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཇོན་འཐིན་...  
 ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་...  
 བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། ཐིན་བྱ་ནི།  
 ཐུར་བཅའ་བའི་ཐུ་གྱ་རྣམས་ཆུང་སྐྱི་  
 གནོད་པས་ཆུང་དུས་ནས་ཤི་རིགས་...  
 ཡོད་པའི་ཐུ་གྱའི་མིང་ཡིན་ཏེ། མན་  
 ངག་རྒྱད་ལས། ཐིན་ཡིན་ན་ཐར་ཐར་  
 རྒྱ་མིང་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པའང་འདི་  
 ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུས་བྱག་ བས་ལ་སྐགས་པའི་འབྲུ་  
 ཆེར་མ་སྐྱོན་པའི་སྐབས་སུ་སྐངས་ནས་...  
 བཅོས་ཏེ་སྐར་རྩི་བར་འཐག་ནས་...  
 བསྐྱལ་བའི་བྱག་པའི་མིང་།

ཐེ་ལྟེང་། ཀླང་པའི་རྩེ་ངར་གྱི་རུས་  
 པའི་ཐུར་འབྲེལ་བའི་རྩིང་པའི་རུས་...  
 པའི་མིང་སྟེ། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་  
 ལས། ཐེ་ལྟེང་ཐེ་ལྟེང་བར་ན་རྒྱངས་  
 ཅའི་གནད། ཅས་དང་། ཐོན་དབྱེད་  
 རྒྱ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས། རྩིང་པའི་ཐུ་  
 རུས་འབྲུར་པོ་ནི། ཐེ་ལྟེང་ཆུ་བ་དག་  
 དང་འབྲེལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཐེ་ལྟེང་ཆུང་། ཐེ་ལས་བཅོས་པའི་

ཐུམ་གྱི་ནང་སྤྲོ་ལའི་ཆུས་བསེང་པའི་...  
 ཆང་གི་མིང་སྟེ། ཐུ་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱད་  
 ལས། ཐུ་ལའི་ཆང་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོ་  
 ཐང་པ། ཐུ་ཆང་བསེངས་པ་སྤྲོ་ཆང་  
 ཐང་ཐུན་སེལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

ཐུ་ལྷ་གསུམ། ཐུ་ལྷ་དཀར་པོ་དང་།  
 ཐུ་ལྷ་དམར་པོ། ཐུ་ལྷ་སྤྲུག་པོ་གསུམ་  
 གྱི་བསྐྱུས་མིང་།

ཐྱག ཐུར་ཁམས་རང་རང་གི་  
 རྟེན་རྣམས་འཆ་ཞིང་འཛིན་པ་དེ་ལ་བྱ་  
 ཞིང་། ཐུ་བྲག་རྒྱང་སེམས་དབྱེར་མེད་  
 གྱི་ཆ་དེ་ལ་བྱ་དགོས་ཏེ། མཛོན་པ་  
 ལས། ཐྱག་ནི་ཆེ་ཡིན་དྲི་དང་ནི།  
 རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པ་ལ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ར།

ཐྱག་གི་སྤྲད་པ། ཅ་དབུ་མའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཏེ། ཐུར་མཁར་བ་སྤྲོ་  
 ཐུས་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུད་...  
 གྱི་འགྲེལ་པ་མེས་པའི་ཞལ་ལུང་ལས།  
 དབུ་མའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ། ཞ་  
 བ་རྒྱ་རྟི་དང་། ཐུ་ཐུ་མ་དང་། ཀུན་  
 འདར་མ་དང་། ཐུ་མའི་གཟུགས་

དང་། ཐྱག་པ་ཅ་དང་། བང་གི་ཤིང་  
 གཅིག་མ་དང་། ཐྱག་གི་སྤྲད་པ་དང་།  
 ལམ་པོ་ཆེ་དང་། ཅ་དབུ་མ་དང་།  
 མར་སྤྲོ་ལ་དུང་ཅན་མ་དང་། ཡར་སྤྲོ་  
 ལ་སྤྲོ་གཅན་གྱི་ཅ་ཞེས་པ་སྤྲོ་སྤྲོ་...  
 གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་ར།

ཐྱག་གི་མེ་རྟོག རྟོག་མཁུས་གྱི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བཤེས་བསྐྱེད་འཛིན་ཐུན་ཆོག་སྤྲོ་...  
 གྱིས་མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྤྲོ་གྱི་མིང་  
 ཆོག་ཏེར་མཁུས་རྟོག་གསལ་ལས། བྲག་  
 པོ་བཅད་འཕྱར་ཅ་སྤྲོ་མ་དང་། ཐུགས་  
 དཀར་མེ་མཉམ་ཐྱག་མེ་རྟོག གཡའ་  
 གྱི་བཅད་འཕྱར་ཞེས་པ་རྣམས། རྟོག་  
 མཁུས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ར།

ཐྱག་གི་རྒྱང་། རྒྱང་ཐྱག་འཛིན་གྱི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། དཔལ་  
 རྒྱངས་དཔོན་ཀམ་བསྐྱེད་འཛིན་འཕྲིན་...  
 ལས་རབ་རྒྱས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་...  
 བཞེས་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཐྱག་གི་  
 རྒྱང་ནི། ཐྱག་ཅ་དཀར་པོ་ལ་གནས་



པའི་རྒྱུ་ཐུག་འཛིན་གྱི་མིང་ཡིན་ཏེ།  
 བཤད་ཀྱང་ལས། ཟས་སྒྲིམ་ཐུག་གི་  
 རྒྱུ་གིས་སྒྲིམ་པར་བཅུག ཅེས་གསུངས་  
 པས་ཀྱང་མཚོན་བྱས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།  
 ཐུག་གཙོད་ནད་དགྲ མཐ་པས་  
 བཅོས་ཀྱང་འཆོ་མི་ཐུབ་པའི་ནད་རྣམ་  
 པ་དགའི་བཟུས་མིང་སྟེ། ཅ་བ་ཐུགས་  
 གྱི་ཀྱང་ལས། འཆོ་བ་གསུམ་ཟད་  
 འདྲ་བཤེད་དུ་བབས་༢། ཐུར་བ་  
 མཚུངས་༣ དང་གནད་དུ་བབས་པ་  
 དང་། དུས་འདས་རྒྱུ་ནད་ཐུག་རྟེན་  
 ཆད་པ་༥ དང་། ཅ་བ་ལ་འདས་  
 གྲང་བ་གཏིང་འཁར་བ་༥། ཟུངས་  
 གྱིས་མི་ཐུབ་༤ རྣམ་པར་འཆོ་བ་  
 རྣམས། འབྲས་ཕུ་ཐུག་གཙོད་ནད་དགྲ་  
 ཞེས་སུ་བཤད། ཅེས་དང་། དེ་དག་  
 གི་དོན་ཀྱས་པ་ནི། ཐུ་མ་འཕྲིན་ལས་  
 ཀྱང་ལས། བཀྱ་དང་ཅ་གཞན་དབང་  
 སྒྲིན་གྱི་ལས། བཅོས་ཀྱང་མི་ཐུབ་འཆོ་  
 བའི་ནད་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་བཟུས་ན་  
 ཐུག་གཙོད་ནད་དགྲར་འདུས། ཅ་བ་  
 ལ་ལས་འདས་དང་མ་འདས་གཉིས་།

དཔེར་ན་མེ་ཁང་ཐབ་དུ་བཅུག་པ་འདྲ།  
 མ་ཞུ་ཆུས་སྒྲིབ་ཞུ་ནས་དེས་མི་བསྐྱོག  
 གྲང་བ་གཏིང་ནས་འཁར་དང་མ་.....  
 འཁར་གཉིས་༥། དཔེར་ན་ལུམ་ཕུ་  
 དང་ནི་སྒྲིང་གན་འདྲ། དང་པོ་ཆོས་  
 སྒྲིག་གཉིས་པ་ཆོས་མི་འབྱུར། རྒྱུ་ནད་  
 ཐུག་རྟེན་ཆད་དང་མ་ཆད་གཉིས་༥།  
 དཔེར་ན་རྟོན་པ་ནང་གི་ཕུ་དང་འདྲ།  
 མ་ཤོར་ཕྱིན་ལ་ཤོར་ན་ཕྱིན་ཐབས་མེད།  
 ཟུངས་ཟད་ནད་ལ་དེ་ཐུག་གནས་པ་སྟེ།  
 ནད་བཅོམ་ཕྱར་ན་ཐུག་ཀྱང་འཇིགས་  
 པའི་ཕྱིར་༥། དཔེར་ན་ན་མང་གིས་  
 མ་ཐུབ་ཅིག་པ་འདྲ། རྣམ་པར་འཆོ་བ་  
 གདོན་གྱིས་སྒྲིམ་ཕྱིར་བ་༥། འཆོ་བ་  
 འདྲ་ཡང་ངེས་པར་འཆོ་བ་སྟེ། དཔེར་  
 ན་ཀྱུ་མ་ཐུག་པའི་མི་དང་འདྲ། འཆོ་  
 བའི་ཆོ་ལས་བསྐྱེད་ནམས་གསུམ་ཟད་  
 པ་༥། ནད་ཀྱི་ལ་ཅ་ཤོར་འབྱུང་བ་  
 འགག་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་ན་མ་གཞུག་  
 ཆད་པའི་ཆར་པ་འདྲ། གཤེད་དུ་  
 བབས་པ་ཆ་གྲང་གཉིས་འདོམས་.....  
 པས་༥། གཅིག་བཅོས་གཅིག་སྒྲིམ་གཉིན་  
 པོ་ཀྱན་མི་ཡིན། དཔེར་ན་ཐག་ཆད་མི་

ལ་གྲོས་འདེབས་འདྲ། ཐུར་བ་  
 མཚུངས་པ་རྒྱ་རྒྱུན་གཉིན་པོ་ལོག་ར  
 གང་བཅོས་གྲོགས་ཀྱི་ཐོག་དུ་བབ་པ་  
 རྟེ། དུག་ཐིན་མི་ལ་བཅན་དུག་སྤྲད་པ་  
 འདྲ། གནད་དུ་བབས་པ་སྤྲོག་གནས་  
 བཅོམ་པ་རྟེ། ཐུག་ཅ་ཆད་པས་  
 བཅོས་བབས་ཅི་ལ་རྟེད། བྱས་ཁ་  
 བཅན་པོ་དག་ལ་ཤོར་བ་འདྲ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཐུག་ཅ་དཀར་པོ། བྱད་ལས་དང་  
 མདོག་ལ་བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་ཁྲད་  
 པ་ནས་གཞུག་གུ་རྒྱུ་གི་བར་གྱི་སྒྲུལ་  
 རུས་ཀྱི་སྤྱབས་སུ་གནས་པའི་རྒྱུངས་  
 པའི་མིང་རྟེ། དུག་དཔོན་བསྟན་ནམས་  
 བྱ་གིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལུས་ཐིག་  
 རེལ་དཀར་མེ་ལོང་ལས། ཁྲད་པའི་  
 རྩེ་ཞབས་མན་དང་གཞུག་རྒྱུ་ཡན།  
 སྒྲུལ་རུས་སྤྱབས་སུ་གནས་པའི་རྒྱུངས་  
 པ་དེ། ཁྲད་པ་དང་འབྲེལ་ཐུག་གནས་  
 ཅ་བྱད་ཅིང་། བད་དུ་མདོག་དཀར་  
 ཐུག་ཅ་དཀར་པོ་བཤད། དེ་ལས་  
 བྱས་པའི་ཅ་དཀར་ཕྱ་མ་ཡིས། སྤྲད་  
 སྤྲད་ཕྱི་ནང་ཀུན་དུ་ཁྱབ་པར་གནས།

དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པ་  
 དང་། ཡུལ་ལའི་རྣམ་ཤེས་བདག་དུ་  
 འཛིན་པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ཐུག་ཅ་དཀར་ནག་ ཁྲད་པ་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ཐུག་ཅ་དཀར་པོ་དང་།  
 སྤྲད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐུག་ཅ་ ནག་པོ་  
 གཉིས་ཀྱི་བསྐྱས་མིང་།

ཐུག་ཅ་ནག་པོ། བྱད་ལས་དང་  
 མདོག་ལ་བརྟེས་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲེ་  
 སྤྲད་དང་རྟེ་འོག་བར་གྱི་རྒྱུང་ཁྱག་  
 གཉིས་འདོམ་གྱི་འཕར་ཅའི་སྤྲད་པའི་  
 མིང་རྟེ། དུག་དཔོན་བསྟན་ནམས་  
 བྱ་གིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལུས་ཐིག་  
 རེལ་དཀར་མེ་ལོང་ལས། སྒྲེ་སྤྲད་  
 མན་དང་རྟེ་འོག་ཡན་བར་དུ། གནས་  
 པའི་རྒྱུང་ཁྱག་གཉིས་འདོམ་འཕར་ཅ་  
 དེ། སྤྲད་དང་འབྲེལ་ནས་ཐུག་གནས་  
 ཅ་བྱད་ཅིང་། བད་དུ་ཁྱག་རྒྱ་ཐུག་  
 ཅ་ནག་པོ་བཤད། དེ་ལས་བྱས་པའི་  
 ཁྱག་ཅ་ཕྱ་མ་ཡིས། སྤྲད་སྤྲད་ཕྱི་ནང་  
 ཀུན་དུ་རབ་ཁྱབ་ནས། དཔེར་ན་རྩིང་  
 རྩ་ཡུར་བུར་དངས་པ་ལྟར། དངས་མ་



སྒྲེ་འཇམ། འཇམ་རྩི་ནང་ཆན་རྒྱང་  
ནད་རྒྱང་པ་རྒྱང་བར་བྱེད་པའི་མས་་་་

བཏང་གི་སྒྲན་གྱི་མིང་ལྟེ། ཕྱི་མ་འཕྲིན་  
 ལས་ཀྱང་ལས། དང་པོ་ལྷག་གི་འབྲི་  
 ཡི་འོ་མ་མར། ཅུ་རྟ་དེ་བ་དུ་ཅུ་པི་  
 པི་ཡིང་། རྒྱུ་མ་ཙུ་མ་ཅུ་ར་ལྷུར་སྟེ་  
 འཇམ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 སྟེ་སྟེ། སྟེ་ཉིས་དང་། སྟེ་ཡང་གཉིས་  
 གྱི་བཟུས་མིང་།  
 སྟེ་ལྷུ་མས། ར་ལྷག་སྟེ་མས་མཆན་  
 གྱི་སྟེ་ལས་བྱས་པའི་ལྷུ་མས་གྱི་མིང་།  
 གསང་སྟེ། གསང་བའམ་སྟེ་བའི་ལྷུ་ལ་  
 ཡིན་པས་ན་གསང་གནས་ཏེ། སྟེ་  
 མཆན་གྱི་མིང་དང་། སྟེ་བ་ནི་ལྷགས་  
 གྱི་ཀོ་བ་ལས་བཟོས་པའི་རྒྱལ་པའི་མིང་  
 ཡིན་ཀྱང་སྟེ་བས་འདིར་འདྲ་བའི་སྟེ་...  
 བས་མིང་བཏགས་པའི་སྟེ་མཆན་གྱི་...  
 གསལ་དུ་འབྱུང་བའི་སྟེ་པའི་མིང་གི་  
 རྒྱུ་མ་གྱངས་ཤིག་ཏེ། འཆི་མེད་  
 མཛོད་ལས། སྟེ་པ་ལྷུ་མས་འབྲས་སྟེ་  
 བ་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
 གསང་ཅན། སྟེ་མཆན་མཆན་ནད་  
 གྱི་མིང་ཏེ། ཅུ་བ་ལྷགས་གྱི་ཀྱང་ལས།  
 གསང་བའི་ནད་ལ་སྟེ་མ་ཐ་དད་གཉིས།  
 ཞེས་གསུངས་པས་མཆན་རྒྱས་ས།

གསང་ལྟ། གསང་གནས་གྱི་ཕྱི་ཏེ་  
 མིང་ཕྱི་མིང་གི་རྒྱུ་མ་གྱངས་ཤིག་  
 གསང་སྟེ་ལྟ། སྟེ་ནས་སྟེ་མ་  
 སྟེ་པའི་འབྲི་མིང་ཏེ། སྟེ་མཆན་  
 པ་བཟུན་འཛིན་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་མཛོད་  
 པའི་མཛོད་བཛོད་ལེགས་བཞད་གསེར་  
 གྱི་ལྟེ་མིག་ལས། གསང་སྟེ་མ་སྟེ་  
 ལྷུ་མ་གྱི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

གསང་མ་མེ་རྟོག གསང་མ་ཐང་  
 པའི་མིང་གི་རྒྱུ་མ་གྱངས་ཤིག་  
 གསུ་བེལ། བཏང་མེད་གྱི་ཁམས་དཀར་  
 པའི་སྟེ་མས་མ་གསང་ལམ་ནས་དུས་...  
 མིན་དུ་འཇགས་པའི་འབྲུར་བག་ཅན་...  
 གྱི་གསེར་ཁ་དཀར་པའི་བཟོ་རྒྱུང་པ་...  
 ཞེས་ཏེ། དེ་དུ་དམར་དགེ་བཞེས་བཟུན་  
 འཛིན་ལྷུ་མ་ཆེན་གྱིས་མཛོད་པའི་གས་  
 རིག་སྟེ་མིང་ཆེན་ཏེ་མཆོད་དེ་  
 གསལ་ལས། གསུ་བེལ་ཞེས་པ་བཏང་  
 མེད་གྱི། ཁམས་དཀར་སྟེ་མས་མཆོད་  
 བཟོ་རྒྱུང་ར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

གསུ་པ། བཏང་སྟེ་མེད་གྱི་ཕྱི་མིང་



ཉེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་  
 འཇིན་ཕུན་ཚེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་  
 རིག་སྒྲིང་གི་མིང་ཆེག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། གསུམ་པ་ལྟ་བུ་དཀྱ་ཕ་  
 བ། བྱང་ཁོག་སྒྲིང་གི་ལྷ་མིང་ཡིན།  
 འོན་ཀྱང་ཕ་བ་སྐབས་ཐོབ་བྱ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་སྐབས་འགར་གསུམ་པ་  
 ཞེས་ཕ་བ་གཅིག་ཕུའི་མིང་དུ་འཇུག་  
 བའང་མཆིས་པས་སྐབས་ཐོབ་དུ་གྱོ་གྱོ་  
 བར་བྱའོ།

གསུམ་པ་ལྷིག་ གསུམ་པ་ནི་ཕ་བའི་  
 མིང་དང་། ལྷིག་ནི་བད་རྟིང་པ་ལྟ་  
 ལྟ་བའི་མིང་ཡིན་པས་ཕ་བ་ལྟ་སྟུམ་  
 བར་གྱུར་པའི་དོན།

གསེར། མདོག་ལ་བཟུས་ནས་བཏགས་  
 པའི་རིན་པོ་ཆའི་རིགས་སྟོན་གི་མིང་  
 ཉེ། སྒྲིབ་དཔོན་རྟུ་ཆེན་ཀ་རས་མཛད་  
 པའི་པད་དཀར་ཆུན་པོ་ལས། རྩ་མི་  
 རྩ་པོ་ལྷགས་རིགས་རིན་ཆེན་ལ།  
 མེར་པོ་གྱུར་ན་གསེར་ཞེས་མིང་དུ་  
 འདོགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གསེར་སྒྲིང་པ། སྒྲིང་གི་མདོག་  
 དཔྱབས་ལ་བཟུས་ནས་བཏགས་པའི་ཆ་

གསེར་སྒྲིང་གི་མིང་ཉེ། བདུད་རྩི་  
 འབྱུང་ཁུངས་ལས། གསེར་སྒྲིང་དང་  
 རི་དངུལ་སྒྲིང་ནི། འདྲ་བའི་སྒྲིང་ནས་  
 བཏགས་པའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གསེར་གྱི་ཀ་བ། དཔྱང་སྟག་བར་གྱི་  
 སྒྲིགས་རའི་ཆེགས་མཚམས་ན་གནས་  
 པའི་སྒྲིང་ཆ་ཞིག་གི་མིང་།

གསེར་གྱི་བྱེ་མ། འདྲ་བའི་སྒྲིང་  
 ནས་བཏགས་པའི་ཁྱ་མཚོའི་འགྲམ་ནས་  
 འབྱུང་བའི་བྱེ་མ་གསེར་འོད་འཕྲོ་བ་  
 ཞིག་གི་མིང་ཉེ། འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་  
 ལས། གསེར་གྱི་བྱེ་མ་གསེར་བྱེ་སྟུམ་  
 པོ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་ མེ་རྟོག་གི་མིང་  
 འབྲས་བུ་ལ་བདར་ཆགས་པ་ཞིག་ཉེ།  
 འབྲངས་དཔེ་ལས། གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་  
 ཅེས་བྱ་བ། སྒྲིང་པོ་ལྷ་རིང་པོ་མ་ཆེ།  
 མེ་རྟོག་མེར་པོ་འོད་དུ་འབར། འབྲས་  
 བུ་ཤིང་བཟོའི་གསར་དང་འདྲ། ཞེས་  
 དང་། རིན་ཆེན་སྒྲིངས་པའི་དཀར་  
 གནད་བྱ་དོན་མ་ལས། གསེར་མེ་ནི།  
 ལྷགས་སྒྲིང་སྒྲིང་གི་སྟོན་ན་བུཌ་ཞེས་པའི་

ལྷ་ལས་དངས་པ་ལྟེ། མེ་དྲག་གི་བར་  
འབྲས་བུར་ཆགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

གསེར་ཐིག འདབ་ལའི་སྤང་གསེར་  
གྱི་ཐིག་པ་རྒྱབ་པ་ལྟར་ཡོད་པའི་བྲག་...  
སྤྲོས་སམ་བྱེ་གྱ་གསེར་ཐིག་གི་བཟུས་...  
མིང་།

གསེར་མཐུང་དཔུལ་མཐུང་།

སྤྲོན་དབྲག་གི་དཀྱིལ་ནས་གཡས་གཡོན་  
དུ་ཆོན་རེ་གཞུལ་བ་དང་། དེ་  
ནས་བྱེན་དུ་སར་བཞི་གཞུལ་བའི་སར་  
གནས་པའི་གཡས་པ་ལ་གསེར་མཐུང་...  
དང་གཡོན་པ་ལ་དཔུལ་མཐུང་བྱེར་...  
བའི་ཁྲག་ཅ་སྤྲོད་ཅ་གཉིས་གྱི་མིང་།

གསེར་མདོས། མདོས་ཞེས་གནའ་  
དུས་པོན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ལྟ་འདྲེལ་  
དམིགས་ནས་བསྐྱུལ་བའི་དངོས་རྒྱས་...  
སམ་ཆོ་གའི་མིང་ཡིན་པས་འདྲིར་མ་མོ་  
བྱང་སྤྲོན་ལ་གསེར་གྱི་ཁང་བཟང་གི་...  
དཀྱིབས་བཞེངས་ནས་མཆོད་པའི་...  
མདོས་གྱི་མིང་ལྟེ། བཟ་འབྲམ་པས་  
མཇོད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་...  
ལས། གསེར་མདོས་ནི་མ་མོ་བྱང་སྤྲོན་

ཆོན་མོ་ལ་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་ཁང་...  
བཟང་བཞེངས་པའི་མདོས་མཆོད་སྤྲོ་  
མ་མོ་ལ་མཆོད་པའོ། ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ།

གསེར་རྩ་ཀ་མཐུང་། ཀང་པའི་  
ངར་གདོང་ནས་བུར་དུ་རྒྱ་བའི་འཕར་...  
རྩའི་མིང་།

གསེར་བཟང་ལྷག་མ། རིང་མངར་  
གྱི་གཤ་མིང་ཞིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བསྐྱན་འཇིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་...  
མཇོད་པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་  
ཉེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། གསེར་  
བཟང་ལྷག་མ་རི་རྩི་དང་། ཅར་རྒྱག་  
པ་དང་སྒྲི་གཉེན་པ། ཅབ་ཤིང་ཅབ་  
མ་ལྟེ་མཁྱིས་རྣམས། རིང་མངར་གཤ་  
མིང་རྣམ་གྲངས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

གསེར་ལ་བྱད་བྱ། ཀྱ་བའི་རིགས་  
ཤིག་གི་འབྲས་བུའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
དམར་དགེ་བཤེས་བསྐྱན་འཇིན་ལུན་...  
ཆོགས་ཀྱིས་མཇོད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་...  
ལྷང་ལས། འབྲས་བུའི་ནང་ལྟ་བ་  
དཀར་སྤོ་གྱིས་གང་ཡོད་པའི་གསེང་...



ན་ས་ཐོན་འབྲས་ཕུ་དཀར་ལེབ་གསེར་  
 མེད་ཕྱགས་དཔྱིབས་ཡང་བ་ལ་གསེར་  
 ལ་ཕུད་ཕུ་ཞེས་བྱ། ཞེས་དང་།  
 འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གསེར་ལ་ཕུད་ཕུ་  
 ཞེས་བྱ་བ། ཀྱ་བའི་ས་ཐོན་འབྲས་ཕུ་  
 རྟེ། རྩས་པས་འཁྲུ་གཙོད་ཀྱིན་འདྲན་  
 རྩལ་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གསེར་མིང་ཤུན་པ། མདོག་འདྲ་བ་  
 ལ་བཏྲས་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲིབ་པའི་  
 བར་ཤུན་གྱི་མིང་རྟེ། ས་སྒྲིབ་པ་ཆེན་  
 ཀྱན་དགའ་ཀྱལ་མཆན་གྱིས་མཛད་པ་  
 པའི་མན་ངག་ཀྱན་གྱི་སྒྲིབ་པ་བཏྲས་པ་  
 ལས། གསེར་མིང་ཤུན་པ་ནི་སྒྲིབ་པའི་  
 བར་ཤུན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གསེ་ཐབས། བད་གྱི་རྟེང་དུ་གཉེན་  
 པའི་སྒྲན་གཏོང་ནས་གསེ་བའི་ཐབས་  
 རྟན་པའི་མིང་རྟེ། རྩ་བཅུན་གཡུ་ཐོག་  
 ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་མཛད་པའི་ཆ་  
 ལག་བཙོ་བཀྱད་གྱི་ཡ་གྱལ་ཁོག་དབྱག་  
 རྩང་ཆེན་ལྗོངས་པ་ལས། གསེ་ཐབས་  
 ཞེས་བྱ་བ་ནི། བད་རྟེང་དུ་གཉེན་པོ་  
 གཏོང་བར་བྱེད་པ་རྟེ། སྤྱིར་བཏགས་པ་  
 བཏྲ་བས་བཙོས་པ་དང་འཕེལ་བ་སྤྱང་

བས་བཙོས་པ་གཉིས། བྱེ་བྲག་བས་  
 སྤྱད་སྒྲན་དབྱད་བཞི་ལ། སྒྲན་ལ་ཞི་  
 བྱེད་ལྡེ་ཆན་ལ། སྤྱང་བྱེད་ལ་ལ།  
 དབྱད་ལྡེ་ལ་ཐུར་མ་དང་དབྱག་བས་  
 དང་སྤྱད་ལས་གཉིས་གཉིས་ཉི་ཉི་ཤུ་  
 ཐམ་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 གསེ་ཐབས་ལག་ལེན། སྤྱིར་ཐབས་  
 ཞེས་པ་ནི་འདྲོད་དོན་འབྱུང་བྱེད་གྱི་བྱ་  
 བ་ཐམས་ཅད་གྱི་མིང་རྟེ། དྲགས་པོ་  
 རིན་པོ་ཆེ་མཉམ་མེད་ལྟ་རྒྱུ་ལྡེ་གསུང་  
 འཕྲོར་འབྲུམ་ལས། ཐབས་ནི་འདྲོད་  
 དོན་འབྱུང་བྱེད་གྱི་མན་ངག་དང་།  
 དངོས་སུ་སྒྲན་བྱེད་གྱི་མན་ངག་དང་  
 གཉིས་ཀ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ལས་འདིར་བད་ལ་གསེ་བྱེད་གྱི་གཉེན་  
 པོ་ལྡེབས་པ་ལ་གསེ་ཐབས་དང་དེ་  
 གཉིས་བྱང་དུ་འཇུག་པ་ལ་ལག་ལེན་  
 ནོ།

གསེ་ཐབས་ལག་ལེན་སུམ་བཀྱ་  
 དྲག་ཏུ། སྒྲན་པས་བད་གསེ་  
 བའི་ཐབས་གྱི་ལག་ལེན་མི་འདྲ་བ་སུམ་  
 བཀྱ་དྲག་ཏུ་རི་རྣམ་གཞག་ལ་སྒྲན་ཕྱན་  
 མཁས་པས་བཞེད་སྒྲུལ་མི་འདྲ་བ་མང་

ཏུ་མཆིས་པས་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་ནང་.....  
 ནས་མཁས་དབང་མཁུན་རབ་ལྗོངས་པུས་  
 མཛད་པའི་ཕྱི་མ་འབྲིན་ལས་ཀྱང་གྱི་ཕྱི་  
 རྟོན་སྤུངས་ཆོག་གཞུང་དོན་སྤྲོད་བཟུ་.....  
 འབྲེད་པའི་རིན་ཆེན་ལྷེ་ལུ་མིག་ཅེས་པ་  
 དེ་ཆོག་ཉུང་ཞིང་དོན་ཚང་བར་མཆིས་  
 པས་འདིར་འགོད་པར་བྱ་ཏེ། དེ་ཉིད་  
 ལས་ཇི་སྟེན་དུ། གསུམ་པ་ཇི་ལྟར་  
 གས་བའི་ཐབས་དེ་ལ་ཡང་། ཀུས་  
 བསྐྱུས་འབྲིང་གསུམ་ལས། ཀུས་པར་  
 ཕྱོ་ན་བརྟག་ཐབས་ཅ་ཅུ་གལ་འགག་...  
 གསུམ་གྱི་ཐོག་མར་ཅ་ལ་ཕྱི་དོན་བཅུ་...  
 གསུམ་ཡོད་པའི་སྤྲོན་འགྲོ་ལྷ་ལ་ལག་...  
 ལེན་རེ་རེ། དངོས་གཞི་བཟུད་གྱི་དང་  
 སྤོ་ཐ་མལ་པ་ལ་བརྟག་པའི་ཅ་ཀྱང་.....  
 གསུམ། གཉིས་པ་ལ་དུས་དོན་ཁམས་  
 སྦྱར་བ་དང་། སྦྱར་འགོ་དག་གྲགས་  
 བཅི་བ་གཉིས། གསུམ་པ་ལ་ངོ་མཆར་  
 གྱི་ཅ་བདུན། བཞི་པ་ལ་ནད་མེད་གྱི་  
 ཅ་གཅིག ལྷ་པ་ལ་ཕྱི་བྱེ་བྲག་གསུམ།  
 དུག་པ་ལ་འཆི་ཅ་གསུམ། བདུན་པ་  
 ལ་གདོན་ཅ་བརྟག་པ་དང་། རིམ་གྱི་  
 འཕྲིགས་པ་གཉིས། བཟུད་པ་ལ་ཆེ་ཅ་

བརྟག་པ་གཅིག་ཕྱེ་ཉེར་བདུན། གཉིས་  
 པ་ཅུ་ལ་ཕྱི་དོན་བཟུད་ཡོད་པའི་དང་...  
 སྤོ་སྤྲོན་འགྲོ་ལྷ་ལ་ལག་ལེན་རེ་རེ།  
 དུག་པ་བརྟག་པའི་དུས་གསུམ་བརྟག་...  
 ཅུ་ལ་དག ཕྱི་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཉི་བཅུ་  
 བཞི། བདུན་པ་བཟུད་པ་གཉིས་ལ་རེ་  
 རེ་ཕྱེ་ཉེར་གཅིག གསུམ་པ་འབྲུལ་  
 ས་ཅ་བའི་བཞི་ལ་ནད་གཞི་ལྟར་སྦྱང་  
 འབྲུལ་ས་རྟགས་ཀྱིས་བསལ་བ་སྤགས་...  
 དུག་སྦྱར་བ་ཉེར་བཞི། ཕྱི་སྤྲོན་ལྷ་ལ་  
 དུས་སྤགས་བརྟག་པའི་ཐབས་བཅུ་ཕྱེ་...  
 ས་བཞི། གཉིས་པ་གས་ཅུ་ལ་གྱིས་ཇི་  
 ལྟར་གས་བ་ལ་གསུམ། གང་གི་གས་  
 བ་ལ་བཞི། སྤས་པའི་ཆད་ལ་གསུམ་  
 ཕྱེ་ཕྱི་གས་ཅུ་ལ་བཅུ། མ་ལྷ་བ་ལ་  
 གཉིས། རང་ཀྱང་པའི་གསུམ།  
 གཞན་ཀྱང་པའི་གཅིག་ཕྱེ་བྱེ་བྲག་གས་  
 ཅུ་ལ་དུག རྟེན་པར་གྱི་གས་ཅུ་ལ་  
 དགའི་དང་སྤོ་ལ། སད་མདའ། གཉིན་  
 སྤོ་ཁ་དམར་གསུམ། གཉིས་པ་ལ་  
 བཞི། གསུམ་པ་ལ་དུག བཞི་པ་ལ་  
 གསུམ། ལྷ་པ་ལ་གཉིས། དུག་པ་ལ་  
 བཞི། བདུན་པ་ལ་གཉིས། བཟུད་པ་



ལ་ལ། དག་པ་ལ་གཉིས་ཏེ་གས་ཚུལ་  
 ཀྱན་བསྐྱེམས་པས་ལག་ལེན་ཞི་བདུན།  
 གསུམ་པ་གས་ཐབས་ལག་ལེན་བཅོ་ལྔ་  
 བརྒྱད་ཡོད་པའི་དང་པོ་ལྟེ་ཆན་ལྔ་ལྔ་  
 ལས། ཐང་ལ་གདུས་ཐང་གུང་ཐང་  
 གཉིས། ཆ་གུང་རྟོད་འཇམ་གྱི་ལག་  
 ལེན་གསུམ་ལྟེ་ལ། ལྟེ་མ་ལ་ཐུན་ཆད་  
 ཡོད་མེད་གཉིས། བརྒྱད་ཚུལ་བཞི།  
 སྒྲན་ཏྲ་གཉིས། འཕུལ་བྱེད་གཉིས།  
 གཏོང་དུས་བཅས་བརྒྱ་གཅིག་རིལ་བུ་  
 ལ་འཐག་ལུགས་གཉིས། བསྐྱེལ་ལུགས་  
 གཉིས་གཏོང་དུས་དང་ལ། ལྟེ་གྲ་ལ་  
 སྦྱར་ལུགས་གཏོང་ལུགས་གཉིས། སྒྲན་  
 མར་ལ་སྦྱར་ལུགས་གཏོང་ལུགས་ལྔ་ལྔ་  
 གཉིས། ཐལ་སྒྲན་ལ་སྦྱིའི་ལག་ལེན་  
 གཅིག་དང་། ལྟེ་བྲག་ཅོང་ཞི་སྒྲས་  
 བསྐྱེལ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད། ལྟེ་  
 ལ་འཇོད་ལུགས་གཅིག་སྒྲན་ཆང་ལ་  
 སྦྱང་ཆང་སྒྲས་འཇོས་ལུགས་མི་འདྲ་  
 བ་ལ། རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྦྱར་ལུགས་  
 གཅིག་བསྐྱེལ་ཐབས་དག་དང་། ལྟེ་  
 གཞོན་གཅིག་ལྟེ་བརྒྱ་གཅིག་སྦྱར་  
 ལ་ཡན་ལག་བདུན་ཏེ་ཞི་བྱེད་ཀྱན་ལྔ་

བསྐྱེམས་པའི་ལག་ལེན་ལ་ལྔ་བརྒྱ་ཆ་  
 བདུན། དེ་ཡང་ལྟེ་ཆན་ལྔ་རུ་མ་  
 འདུས་མེད་ཅེས་པའི་བསྐྱེལ་ལུགས་ནི།  
 ཐལ་སྒྲན་ནི་ལྟེ་མ། ལྟེ་ནི་ལྟེ་གྲ་  
 སྒྲན་ཆང་ནི་ཐང་། རིན་པོ་ཆེ་ནི་རིལ་  
 བུ། སྦྱར་དུ་ཐང་ལྟེ་སྒྲས་གང་  
 བཤད་ཀྱང་དེ་དང་དེར་བསྐྱེལ་དགོས་ཏེ་  
 ལྟེ་ཆན་ཇི་ཅམ་ལྟེ་ཡང་། ལག་ལེན་  
 དུ་ཐང་ལྟེ་རིལ་བུ་ལྟེ་གྲ་སྒྲན་མར་ལྟེ་  
 མ་འདུས་པའི་སྦྱར་བ་མེད་དོ། གཉིས་  
 པ་སྦྱང་བྱེད་ལ་བདུན་གྱི་སྦྱུམ་འཇོས་ལ་  
 རུང་མི་རུང་གཉིས། བསྐྱེལ་ཐབས་  
 གཉིས། ལུགས་ཉིས་ལྟེ་གཞོན་གསུམ་  
 ལྟེ་བདུན། བཤལ་ལ་རུང་མི་རུང་  
 གཉིས། རན་མི་རན་གཉིས། ཐུབ་མི་  
 ཐུབ་གཉིས་དང་དུག་སྒྲན་འགྲོ་ཏེ་རིང་  
 སྒྲས་གསུམ། སྦྱ་ལེལ་དེད་དཔོན།  
 ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་  
 གཏོང་ཚུལ། ལུག་རྒྱང་གཞོན་ནམས་  
 ལ་རེ་རེ་ལྟེ་དག་འདོན་ཆད་གསུམ།  
 ལྟེ་གཞོན་བཞི། ལྟེ་ར་བ་ལ། རིས་  
 གཅོད་སྦྱི་བྱེ་བྲག་གསུམ། སྦྱན་གཉིས།  
 ཡོན་ཏན་གཅིག་ལྟེ་སྦྱུག་སྦྱུག་ལ་

རུང་མི་རུང་གཉིས། སྤྱར་བའི་སྤྱན་  
 འགྲོ་ཉེ་རིང་གསུམ། སྤྱན་འགྲོ་མི་  
 དགོས་པ་གཅིག སྤྱར་ཐབས་ལ་དངོས་  
 གཞི་ཁ་འཛིན་གཉིས། གཏོང་ཚུལ།  
 ལྷག འདྲན་ཚད་རྣམས་རེ་རེ་ལྟ་  
 གནོན་ལ། རྗེས་གཅོད་གསུམ། ཡན་  
 ཡན་གཅིག་ཉེ་ཉེ་ལྟ། སྤྱ་སྤྱན་ལ་རུང་  
 མི་རུང་གཉིས། སྤྱར་ཐབས་ཡན་ཡན་  
 བཏང་ཐབས་རེ་རེ་ཉེ་ལྟ། སྤྱ་སྤྱང་རུང་  
 མི་རུང་གཉིས། སྤྱར་ཐབས་ཡན་ཡན་  
 བཏང་ཐབས་ལྟ་གནོན་ཉེ་ལྟ།  
 འཇམ་ཅི་རུང་མི་རུང་གཉིས། སྤྱར་བ་  
 ལ་གསུམ། བཏང་ཐབས་དང་། གཏོང་  
 ལྷགས་ཡན་ཡན་ཉེས་དམིགས་རྣམས་རེ་  
 རེ་ཉེ་དག བྱི་རུ་ཏ་ལ་རུང་མི་རུང་  
 གཉིས། སྤྱར་བ་གསུམ། ཡན་ཡན་  
 གཉིས། བཏང་ཐབས་གཅིག ཐེབས་  
 མ་ཐེབས་གཉིས། ལྷག་གཅིག་ཉེ་བཏུ་  
 གཅིག ཅ་སྤྱང་ལ་སྤྱན་འགྲོ་ཉེ་རིང་  
 གཉིས། སྤྱ་ལེལ། མདུང་སྤྱན། བུང་  
 པ། སྤྱར་ཚད། སྤྱ་ཁྱིད། བཏང་ཐབས།  
 ཐེབས་རྟགས། ལྷག་རྣམས་ལ་རེ་རེ།  
 ལྟ་གནོན་ལྟ། རྗེས་གཅོད་ཡན་ཡན་

རེ་དང་བཅས་བཅ་བཏུད་དེ། དེ་ལྟར་  
 སྤྱང་བྱེད་ལྟ། སྤྱི་སྤྱན་འགྲོ་སྤྱམ་  
 འཆས་དང་བཏུན་ཀ་བསྐྱེལ་བའི་ལག་  
 ལེན་ལ་བཏུ་དང་བཏུ་གཉིས། གསུམ་  
 པ་དཔུད་ལ་ལྟ་ཡོད་པའི་གཏར་ག་ལ་  
 ཚ་དཔུད་བཏག་པ་གཅིག རུང་མི་རུང་  
 གཉིས། སྤྱན་འགྲོ་རྣམས་གཉིས་  
 གཉིས། དུས་ཚད་ལ་གསུམ། དངོས་  
 གཞི་བསྐྱེལ་ཐབས་དང་གདབ་ཐབས་ལ་  
 རེ་རེ། གདབ་དམིགས་ལ་ཀྱས་བསྐྱས་  
 གཉིས། དམིགས་བསལ་ཁྱག་ལ།  
 དཔུང་ཚད་རྣམས་ལ་རེ་རེ། ལྟ་  
 གནོན་ལྟ། སྤྱན་བཞི། ཡན་ཏན་  
 གཅིག་ཉེ་ཉེར་བཏུད། བསྐྱེལ་པ་ལ་སྤྱ་  
 བའི་ཆ་ག་གཉིས། རུང་མི་རུང་གཉིས།  
 གདབ་ཐབས་བཞི། རྗེས་དང་ཡན་  
 ཡན་གཉིས་ཉེ་བཏུ། དུགས་ལ་རུང་མི་  
 རུང་གཉིས། བྱ་ཐབས་ལ་བསལ་རྟོད་  
 གཉིས། ཡན་ཡན་གཅིག་ཉེ་ལྟ།  
 ལྷམས་ལ་རུང་མི་རུང་གཉིས། བྱ་  
 ཐབས་གཉིས། ཡན་ཡན་གཅིག་ཉེ་ལྟ།  
 བྱག་པ་ལ་རུང་མི་རུང་གཉིས། བྱ་  
 ཐབས་དང་ཡན་ཡན་གཉིས་རེ་བཞི།



ཐུར་མ་ལ་རུང་མི་རུང་གཉིས། ཀ་བྱད་  
 གཅིག གསང་ལ་སྤྱི་བྱེ་བྲག་གཉིས།  
 དབྱེ་བ་གཉིས། ཚྲ་ག་གཅིག བརྟེག་  
 ཐབས་གཉིས། ལག་ཚྲ་གཉིས།  
 འཆི་ལྟས་གཅིག ལག་པ་གཉིས།  
 ཡན་ཡན་གཅིག་ཉེ་བཅུ་དྲུག དབྱད་  
 ཀུན་བསྐྱམས་པ་ལ་དྲུག་ཅུ་རེ་བརྟེན་དེ་  
 རྒྱུན་གས་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་བརྟེན་  
 དང་དྲུག་ཅུ་རེ་དྲུག་པོ་ཆོག་བཅད་ཀྱི་ལྟ་  
 དབང་གིས་བྱགས་སུ་གོ་དགོས་སོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གས་དབྱད། ཁམས་མ་སྐྱམས་པ་གས་  
 ཞིང་སྐྱམས་པར་བྱ་བའི་རྣམ་དབྱད་ཀྱི་  
 མིང་ཉེ། ཁ་ཆེ་པ་ཆེན་ཆུང་བ་  
 མཛན་པ་དགའ་བས་མཛད་པའི་ཆུང་ཀྱི་  
 ཟེར་ལས། དེ་ལ་གས་དབྱད་ཅེས་བྱ་  
 བ་ནི། བླ་བས་ཞིང་ཞི་བར་བྱས་  
 བས་ཁམས་སྐྱམས་པར་བྱ་བའི་དོན་ཀྱི་  
 བྱེ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། འབྲུག་  
 པ་ཀུན་མཁྱེན་པ་དྲུག་དཀར་པོས་མཛད་  
 པའི་ཆུད་བཞིའི་བཤད་པ་གཞན་ལ་ཀྱི་  
 ཡན་པའི་གཏེར་ལས། གས་བའི་  
 དབྱད་དེ་ཡང་ཁམས་མི་སྐྱམས་པ་ཀྱི་

བས་ལ་ནས་མཉམ་པར་བྱ་བའི་རྣམ་ཀྱི་  
 དབྱད་ཡིན་པས་གས་དབྱད་ཅེས་བྱའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གས་བ་པོ། བླ་བས་བའི་བྱ་བ་བྱེད་  
 མཁན་སྐྱེན་པའི་མིང་ཉེ། རྒྱུ་བཅུན་  
 གཞུ་ཐོག་ཡན་ཏན་མགོན་པོས་མཛད་  
 པའི་ཆ་ལག་བཅོ་བརྟེན་གྱི་ཡ་བྱལ་ཀྱི་  
 ཁོག་དབྲག་ཁྲུང་ཆེན་ཉིང་བ་ལས།  
 གས་བ་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བདག་ཉེན་ཀྱི་  
 སྐྱེན་པ་ཉེ། དེ་ཡང་ཆུ་དང་། རྩ་བ་  
 དང་། རེས་ཆོག་དང་། དབྱེ་བ་དང་།  
 ལས་དང་། འབྲས་བྱ་དང་དྲུག་གོ་  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གས་བ་རིག་པ། མི་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་  
 ཁམས་མི་སྐྱམས་པ་རྣམས་སྐྱམས་པར་  
 གས་བའི་ཐབས་ཤེས་ཤིང་རིག་པས་ན་  
 གས་བ་རིག་པ་ཞེས་ཟེར་ཏེ། འབྲུག་པ་  
 པ་དྲུག་དཀར་པོའི་ཆུད་བཞིའི་བཤད་པ་  
 གཞན་ལ་ཡན་པའི་གཏེར་ལས། ལེན་  
 ཐུར་སྐད་དུ་ཅི་གིས་ཐིུ་ཞེས་གས་ཀྱི་  
 བ་རིག་པ་ཉེ། གས་བ་དེ་ཤེས་པར་  
 བྱེད་པས་ན་གས་བ་རིག་པའོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གསེ་བ་རིག་པའི་བཟུན་བཅོས།  
 ལྷ་གར་གྱི་སྤྲོ་དཔེན་དཔའ་ཅོ་དང་།  
 ཅོད་གྱི་རྩེ་བཙུན་གཡུ་ཐོག་པ་གསར་...  
 རྟོང་གཉིས་ལྷ་བྱས་མཛད་པའི་ཆད་...  
 ལྷན་གྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་  
 ལ་ཟེར་རྟེ། བཟུན་བཅོས་ཞེས་པའི་གོ་  
 རྟོན་ཡང་། སྤྲོ་དཔེན་དཔྱིག་གཉིན་  
 གྱིས་མཛད་པའི་རྣམ་བཤད་རིག་པ་...  
 ལས། རྟོན་མངས་དག་རྣམས་མ་ལུས་  
 འཆོས་པ་དང་། ངན་འགྲོ་སྤྲོ་ལས་  
 སྤྲོ་བྱེད་གང་ཡིན་པ། འཆོས་སྤྲོ་བ་  
 ཡིན་ཏེན་ཕྱིར་ན་བཟུན་བཅོས་རྟེ།  
 གཉིས་པོ་འདི་དག་གཞན་གྱི་ལུགས་ལ་  
 མེད། ཅེས་དང་། སྤྲོ་དཔེན་ཡིན་  
 ཏེན་འོད་གྱི་ཡུང་པོ་ལའི་རྣམ་པར་...  
 འགྲེལ་བ་ལས། ཇེས་པའི་ཆོག་གི་ཚུལ་  
 ཏུ་ན་རྟོན་མངས་དག་འཆོས་པ་དང་།  
 ངན་འགྲོ་དང་སྤྲོ་པའི་འཇིགས་པ་...  
 ལས་སྤྲོ་བའི་ཕྱིར་བཟུན་བཅོས་རྟེ།  
 དེ་ལྟར་ཡིན་པས་མངོན་པར་མཐོ་བ་...  
 དང་ཇེས་པར་ལེགས་པ་རབ་ཏུ་བཟུན་  
 པར་འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

གསེ་བྱེད་གཉིན་པོ་སྤྲོ་དང་རྩ་  
 གཉིས། ནད་གསེ་བར་བྱེད་པའི་  
 གཉིན་པོ་སྤྲོ་དང་རྩ་གཉིས་གྱི་རྣམ་...  
 བཞག་ལ་སྤྲོ་བྱེད་མཁས་དབང་རྣམས་  
 གྱིས་བཞེད་སྤྲོ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་...  
 མཆིས་པས་དེ་དག་རྣམས་གྱི་ནང་ནས་...  
 མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ལྗོངས་ལྷ་...  
 མཛད་པའི་ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་ཀྱང་གྱི་...  
 སྤྲོ་དཔེན་སྤྲོ་མ་ཆོག་གཞུང་དོན་སྤྲོ་བཙུན་...  
 འབྱེད་པའི་རིན་ཆེན་ལྷུ་མིག་ཅེས་པ་...  
 དེ་ཆོག་རྩང་ཞིང་དོན་ཆང་བར་མཆིས་  
 པས་འདིར་འགོད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་རྟོན་  
 ལས་རི་སྤྲོ་དུ། གཉིས་པ་གསེ་བྱེད་  
 གྱི་གཉིན་པོར་རྒྱས་བཟུས་འབྲིང་གསུམ་  
 རྟེ་རྒྱས་པར་དབྱེ་ན་ཞི་བྱེད་དང་པོ་...  
 བང་ལ་ཆ་སེལ་གྲང་སེལ་གཉིས་ལས།  
 ཆ་སེལ་ལའང་བཞི་རྟེ་གནས་གྱི་ཆ་...  
 སེལ་བཅོ་བཙུད། རིགས་གྱི་ཆ་སེལ་  
 བཙུད། ཁ་འཕྲོར་བཙུ་གཅིག་ཆོག་  
 བང་བཙུ་བདུན་བཅས་ཁྱོན་བཙུ་...  
 བཞི། གྲང་སེལ་ལ་གཉིས་རྟེ་སྤྲོ་བ་  
 བཙུ་གཉིས་དང་། ཆོག་བང་བཙུ་  
 གཅིག་བཙུ་མས་པས་རྟེར་གསུམ་རྟེ་བང་



སྤྱི་ལ་ཁྱོད་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན། ཞི་  
 བྱེད་གཉིས་པ་ཕྱེ་མ་ལ་ཚ་སེལ་གྲང་...  
 སེལ་གཉིས། ཚ་སེལ་བཞི་ཉེ། ག་  
 བྱར་ཀྱལ་པོ་འུ་སྤྱི་ལ་དང་། སྤྱི་པ་  
 གྱུར་གྱུ་མ་གྱི་སྤྱི་ལ་། རྒྱུ་གཙོ་  
 བཟུང་གི་སྤྱི་ལ་། ལྷ་ཚྭ་ཁ་ཁ་འཁྱར་  
 དམངས་གི་སྤྱི་ལ་པོ། ག་བྱར་ཀྱལ་པོ་  
 ལ་སྤྱི་ལ་ཉེ་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པའི་དང་...  
 པོ་མི་ཚོ་དེ་ལྟ་བུར་གཅིག་བྱར་ཀྱང་ཀྱུར་  
 སྤྱི་ལ་གཅིག་གཉིས་པ་དཔེ་པོ་ལྟ་  
 བྱར་མཚོན་ཚ་བསྐྱར་བ་ལ་སྤྱི་ལ་...  
 གཉིས། གསུམ་པ་བཅུན་མ་ལྟ་བུར་  
 འཇམ་བཞེབས་བཅུལ་བ་ལ་སྤྱི་ལ་...  
 བཞི། བཞི་པ་སྐྱལ་མ་ལྟ་བུར་དགྲ་  
 ཟུན་སྐྱགས་པའི་སྤྱི་ལ་གཅིག་ལྟ་བུ་  
 དམག་དཔོན་ལྟ་བུ་འཁྱར་གྱིས་བསྐྱར་...  
 བའི་སྤྱི་ལ་གསུམ། དུག་པ་ཀྱལ་བྱ་  
 ལྟ་བུར་ཚྭ་ཁ་ལྟ་བུ་འདོན་པའི་སྤྱི་ལ་...  
 གཉིས་དེ་ཁྱོད་བཅུ་གསུམ། སྤྱི་པ་གྱུར་  
 གྱུ་མ་གྱི་སྤྱི་ལ་། ཚ་བ་ཐ་མ་སེལ་  
 བ་གྱུར་གྱུ་མ་བདུན་པའི་སྤྱི་ལ་བཅུ་...  
 བཞི། ཚ་བ་འབྱེད་སེལ་བར་དེ་ཉེ་བུ་  
 ཅན་དན་བསྐྱར་པའི་ཅན་དན་བཟུང་...

པའི་སྤྱི་ལ་བ་བཅུ་བཞི། ཚ་བ་རབ་  
 སེལ་བར་དེ་ཉེ་བུ་ག་བྱར་བསྐྱར་པའི་ག་  
 བྱར་དགྲ་པའི་སྤྱི་ལ་བ་བཅུ་བཞི། ཁྱོད་  
 བཞི་ཅུ་ཞེ་གཉིས། རྒྱུ་འུ་སྤྱི་ལ་  
 གཙོ་བཟུང་ལ་ཁ་བསྐྱར་དེ་བཅུ། ལྷ་  
 ཚྭ་ཁ་ཁ་འཁྱར་དམངས་གི་སྤྱི་ལ་ལ་...  
 སྤྱི་ལ་ཉེ་བཅུ་གསུམ་ལྟ་བུ་ཁྱོད་ཚ་སེལ་གྱི་...  
 དུག་གྲང་སེལ་ལ་བཞི་ཉེ་ཀྱལ་པོ་སེ་  
 འབྱུང་སྤྱི་ལ་ལ། སེ་འབྱུང་གསུམ་པ་  
 སྐྱགས་བདུན། སེ་འབྱུང་བཟུང་པ་ཁ་  
 བསྐྱར་བཅུ་བཞི། ཅུར་ནིས་གཅིག་  
 ཡང་སེ་འབྱུང་ཚ་བ་གསུམ་ལ་ཁ་བསྐྱར་  
 བའི་སེ་འབྱུང་བཟུང་པའི་སྤྱི་ལ་ལ།  
 སེ་འབྱུང་དགྲ་པ། བཅུ་པ། ཅུར་ནིས་  
 དེ་ཁྱོད་སྤྱི་ལ་ལ། སྤྱི་པ་དེ་ལིས་གི་  
 སྤྱི་ལ་ལ། དེ་ལིས་དུག་པ་གཅིག་ཁ་  
 བསྐྱར་བདུན་པ་ལ། དེ་ལིས་བཟུང་པ་  
 དུག་དེ་ལིས་ཅུར་ནིས་དེ་བཅུ་བཞི།  
 རྒྱུ་ཚོ་དེ་མ་ཁའི་སྤྱི་ལ་བ་བདུན། ལྷ་  
 ཚྭ་ཁ་ཁ་འཁྱར་དམངས་ལ་སྤྱི་ལ་...  
 བཅོ་བཟུང། དེ་གྲང་སེལ་རེ་དགྲ་  
 བསྐྱམས་པས་ཕྱེ་མ་ལ་བཟུང་དང་རེ་ལ།  
 ཞི་བྱེད་གསུམ་ལ་རིལ་བྱ་ལ་ཚ་སེལ་...

གཞན་ ཏུ་ཁ་ རལངས་ གི་སྒྲི་ནས་...  
 གསུངས་པ་དང་། གང་སེལ་ཁྱུང་ལ་  
 ལ་ཁ་བསྐྱར་དང་དག ཁ་འཕྲོར་སྐྱར་  
 བ་བཅུ་གསུམ་ཉེ་ཉེར་གཉིས། ཞི་  
 བྱེད་བཞི་པ་ལྟེ་གུ་ལ། ཆ་སེལ་བཙ་  
 ལ། གང་སེལ་ལ་ཉེ་ཉེར་ཉི་ཤུ། ཞི་  
 བྱེད་ལ་པ་སྒྲན་མར་ལ། ཆ་སེལ་བཅུ་  
 བཞི་གང་སེལ་དག་བཅས་ཉེར་གསུམ།  
 ཞི་བྱེད་དུག་པ་ཐལ་སྒྲན་ལ། སྐྱར་ན་  
 རེམ་བར་མ་གསུམ། བྱེ་བྲག་ཙང་ཞི་  
 རལལ་ཐལ་ཆེ་རེའི་ཆུང་གསུམ། ཁ་  
 འཕྲོར་བདུན་ཉེ་བཅུ་གསུམ། ཞི་བྱེད་  
 བདུན་པ་ཁ་ལྟ་ལ་གང་སེལ་མ་གསུངས།  
 ཆ་སེལ་འབར་སམ་སྐྱས་ཀྱོགས་...  
 བཞེབས་གི་སྐྱར་བ་བདུན། བྲག་ཞུན་  
 སྐྱས་ཁ་འཕྲོར་དག སྐན་སྐན་མང་  
 སྐྱར་གཅིག་བཅས་བཅུ་བདུན། ཞི་  
 བྱེད་བཅུད་པ་སྐན་ཆང་ལ་ཆ་གང་གི་  
 དབྱེ་བ་མེད་ཀྱང་སྐྱང་ཆབས་སེལ་བ་...  
 སྐྱང་ཆང་སྐྱས་སྐྱར་བ་དག ཆ་བ་  
 སྐྱང་ལྟན་སེལ་པའི་སྐྱར་བ་དག་དང་།  
 གང་སྐྱང་རེམས་པའི་ཟན་ཆང་སྐྱར་...  
 བ་གཅིག་ཉེ་ཉེར་བཅུ་དག ཞི་བྱེད་

དག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གང་སེལ་ཆ་སྐྱར་  
 གཅིག ཆ་སེལ་གང་སྐྱར་ཆིག་བུབ་  
 བཅུ་གཅིག ཀྱན་ལྷག་བཅུད་དེ་ཉི་ཤུ་  
 དང་། གས་བྱེད་སྐྱང་དང་ཆ་གཉིས་  
 གས་སུ་མ་བགངས་པའི་སྐྱེ་ལྷན་གཙོ་  
 པའི་སྐྱར་བ་གཅིག་གི ཞི་བྱེད་བཅུ་  
 པ་སྐྱ་སྐྱར་ལ་ཆ་སེལ་སྐན་མང་བ་...  
 གཅིག གཙོ་བོ་བཞི་ལ་ཁ་བསྐྱར་སྐྱ་  
 སྐྱར་བདུན་པའི་སྐྱར་བ་ཉེར་བདུན་ཉེ་  
 ཉེར་ཉེར་བཅུད། གང་སེལ་དབྱེ་མང་  
 བཞི་པར་ཁ་བསྐྱར་པའི་སྐྱར་བ་བཅུ་...  
 གསུམ། ཀྱན་འདུས་གི་སྐྱར་བ་གཅིག་  
 ཉེ་བཅུ་བཞི་ཉེར་ཞི་གཉིས་ནམས་...  
 བསྐལ་བས་ཞི་བྱེད་སྐན་གི་སྐྱར་བ་ལ་...  
 བཞི་བཅུ་དང་བཙ་བཅུད། སྐྱང་བྱེད་  
 ལས་ལཱི་དང་པོ་བཤལ་གི་སྐན་ལ་སྐྱི་...  
 བཤལ་དེད་དཔོན་བཞི་སྐྱར་དང་བཅུ་...  
 སྐྱར་གཉིས། དྲག་པོ་དེད་དཔོན་བཞི་  
 སྐྱར་ལ་ཁ་བསྐྱར་སུམ་ཅུ། རེམ་པོ་  
 དེད་དཔོན་བཅུ་སྐྱར་ལ་ཁ་བསྐྱར་སུམ་...  
 ཅུ་ཉེ་རེ་གཉིས། གནད་གི་མན་ངག་  
 བདུན། མོར་བུའི་ནད་གི་སྐྱས་བཤལ་  
 བཅུ་གསུམ་ཉེ་བཤལ་སྐན་བཅུད་ཅུ་ཆ་



གཉིས། སྤྱང་བྱེད་གཉིས་པ་སྐྱགས་  
 གྱི་སྐྱན་ལ་གཙ་པོ་རི་ཤོ་དྲུག་པར་ཁ་...  
 འཇིན་དང་བཅས་དྲུག་པོ་རིལ་བྱ་དང་།  
 འཇམ་པོ་ཁྲ་བར་བྱས་པ་བརྒྱད་དེ་ཁྱོན་  
 བཅུ་དྲུག་ སྤྱང་བྱེད་གསུམ་པ་སྐྱ་སྐྱན་  
 ལ་ཞི་བྱེད་འཇམ་པོ་ལྷ་དང་། སྐྱ་སྤྱང་  
 དྲུག་པོ་འགྲོན་བྱ་དྲུག་པ་དང་། འཇམ་  
 པོ་ས་འཇིན་ལྷ་པ་གཉིས་ཏེ་བདུན།  
 སྤྱང་བྱེད་བཞི་པ་འཇམ་རྩི་སྤེ་འཇམ་...  
 སྐྱགས་གཙ་པོ་གསུམ་དང་། ཁ་བསྐྱར་  
 དྲུག་ཏེ་དགུ་ སྤྱང་བྱེད་ལྷ་པ། རི་རུ་  
 ཏ་ལ་རྣེ་འཇམ་བར་མ་གསུམ་ཏེ་བར་...  
 མ་དུར་བྱིད་དྲུག་པ། ཁ་བསྐྱར་དྲུག་  
 དེ་སྤྱང་རེ་ལྷག་བསྐྱན་པའི་རྣམ་པོ་དྲུག་  
 འཇམ་པོ་གཅིག་བཅས་བཅུ་བཞི།  
 སྤྱངས་གྱི་ལྷག་གཞན་རྩ་ སྤྱང་ལ་བྱང་...  
 པ་བདུན་པ་དང་། རྩ་རུ་དགུ་པ་  
 གཉིས་ཏེ་ཁྱོན་སྤྱང་བྱེད་ཀྱན་རིལ་བས་...  
 བརྒྱ་དང་སུམ་རུ། དཔྱད་ལ་འཇམ་  
 རུམ་གཉིས་ལས་འཇམ་དཔྱད་དང་པོ་...  
 དྲུགས་ལ་བསེལ་དྲུགས་བཅུ་གཅིག་  
 རྫོད་དྲུགས་བཅུ་དགུ་ཏེ་ཁྱོན་སུམ་རུ།  
 འཇམ་དཔྱད་གཉིས་པ་ལུམས་ལ་རྩ་.....

ལུམས་བཞི་དང་། བཅིངས་ལུམས་  
 ལ་ཆ་གྲང་གཉིས་ལས་ཆ་སེལ་བརྒྱད་  
 བཅས་བཅུ་གཉིས། གྲང་སེལ་བཅུ་  
 གཉིས་ཏེ་ཁྱོན་ཉེར་བཞི། འཇམ་དཔྱད་  
 གསུམ་པ་བྱག་པ་ལ་ཆ་གྲང་མེད་ཅིང་།  
 རུམ་བྱག་བཅུ་བཞི་དང་། རྩེ་  
 གྱའི་བྱག་པ་བཅུ་བཞི་ཏེ་ཁྱོན་ཉི་ཤུ་རྩ་  
 བརྒྱད་དེ་འཇམ་དཔྱད་བསྐྱམས་བརྒྱད་...  
 རྩ་རྩ་གཉིས། གཉིས་པ་རུབ་  
 དཔྱད་དང་པོ་གཏར་གར་མགོ་ལ་གཏར་  
 དམིགས་ཉེར་གཅིག་ལག་པར་ས་བཞི།  
 ཀྱང་པར་བཙ་བརྒྱད། སྐབས་རྩ་བཞི་  
 བཅས་དོན་བདུན། རུབ་དཔྱད་གཉིས་  
 པ་མེ་དམིགས་ལ་རུབ་གསང་ཉི་ཤུ།  
 མདུན་གསང་ཉེར་གཉིས། མཚུབ་ཚུར་  
 གྱི་གསང་ཉེར་དགུ་ བསྐྱམས་པས་  
 བདུན་རྩ་དོན་གཅིག་ དཔྱད་ལྷའི་ལྷག་  
 གཞན་བྱར་མའི་གསང་ལ་སྤྱང་གསང་...  
 བཅུ་གཅིག་ སྤྱག་རྩའི་གསང་གཅིག་ སྤྱི་  
 སྤྱང་མཆིན་གསང་ལ། སྤྱི་གསང་ཉེར་  
 གཉིས། མཆིན་རྩའི་གསང་གཅིག་  
 མཆིན་མཆེར་གསང་བརྒྱད། མཁལ་  
 གསང་ཉེར་གཅིག་ པོ་གསང་བཅུ་

གཉིས། བྱ་སྤྲོད་གསང་གཉིས། ལྷང་  
 གསང་ལ། རྒྱ་གསང་བདུན། མྱོད་ཀྱི་  
 དབྱེ་གསང་གཉིས། འབྲས་སྤངས་  
 གསང་གཅིག ཡན་ལག་ཆོགས་ཆེན་  
 གསང་བཅུ་གཉིས་ཏེ་ཁྱོན་ཐུར་མའི་.....  
 འཕང་ཡུལ་བརྒྱ་དང་བཅུ་ཉེ་རུབ་.....  
 དབྱད་བཅོམས་ཉིས་བརྒྱ་དང་ང་བརྒྱད།  
 ཟས་སྤྲོད་བཤད་རྒྱད་ནས་བཤད་པའི་...  
 ཟས་དེ་ལ་ཡང་ཡན་ཟས་གཙོ་པོ་འབྱུང་  
 གྱི་ཆེན་བཅུ་གསུམ། ཤེས་ཀྱི་ཆེན་  
 བཙོ་ལ། མར་སྐྱེས་སྐྱུ་མ་པའི་རིགས་  
 བཅུ་གཉིས། སྤྲོ་དང་ཤེས་ཆེན་དུག  
 འབྲས་ཐུག་སྐྱེས་ཁ་འཁོར་ཉེར་དག  
 བདུང་བ་འོ་མ་སྐྱེས་བཅུ་གཅིག རྒྱ་  
 རིགས་བཅུ། ཆང་ལྷ་ཉེ་ཡན་ཟས་ཁྱོན་  
 བཅོམས་བརྒྱ་དང་གཅིག བདུང་པ་གསེ་  
 བྱེད་ལ་དགོས་པ་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོད་  
 ལམ། བཀྲེས་པ། སྐྱེས་པ། ཐུག་  
 པ། གཡའ་པ། མྱོད་པ། དབྱུགས།  
 གཉིད། ལྷ་པ། བཤང་པ། བྱེན།  
 གཅིན། ལྷ་བ་བཙས་བཅུ་གསུམ་ཉེ་  
 རིས་པར་སྤྲོད་དང་ཅ་གཉིས་འབྱུང་བ་  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གསེ་རྒྱལ། བད་རང་རང་གི་སྤྲོད་དུ་  
 གང་ལ་གང་འཆམ་གྱི་གཉེན་པོ་གཏོང་...  
 བའི་ཐབས་ཀྱི་མིང་ཉེ། རྒྱུ་བཅུན་གཡུ་  
 ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་མཇུག་པའི་...  
 ཆ་ལག་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡ་གུལ་ཁོག་.....  
 དབྱག་ཁྱུང་ཆེན་ཁྱེད་བ་ལས། གསེ་  
 རྒྱལ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བད་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་གཉེན་  
 པོ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཉེན་པ་ཉེ། སྤྲོད་  
 གསེ་རྒྱལ་གསུམ། བྱེ་བྲག་གི་གསེ་  
 རྒྱལ་གསུམ། ལྷ་པར་གྱི་གསེ་རྒྱལ་  
 དགྱ་ཉེ་བཙོ་ལའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

གསེ་རྒྱལ་དགྱ མན་པས་བད་གསེ་  
 བའི་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་ལྷ་པར་ཅན་དགྱ་  
 ལ་དཔེ་དོན་ཐུར་ནས་བཤད་པའི་.....  
 བལྲས་མིང་ཉེ། བཤད་པ་སྤྲོད་རྒྱད་  
 ལས། ལྷ་པར་གསེ་བའི་རྒྱལ་ལ་  
 རྒྱུ་པ་དགྱ མ་རྟོགས་དོགས་བཙས་  
 གདེངས་མ་ཐོབ་པའི་ནད། བྱེ་ལ་  
 འཇུག་པ་ལྷ་སྤྲོད་སྤྲོད་མདས་བཙོས།  
 རིས་ཟིན་རིས་པར་རྟོད་ཅིང་གདེངས་...  
 ཐོབ་ན། སྤྲོ་ལ་དར་འབྱར་ལྷ་ཐུར་  
 དེས་སུ་བཙོས། གཉེན་པོ་ཐོག་དུ་



མི་འབབ་ནད་ལམ་གཟུང་། ཏྲ་མོན་  
 དཔུས་སུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུར་བཅོས་།  
 སྤར་བཅོས་ནད་ལ་དམན་ལྟག་ལྟག་པ་  
 གསུམ། བརྟགས་ལ་སྤར་མས་ཏྲ་ལེན་  
 བཞིན་དུ་བཅོས་། སྤྱབས་ཆེན་ནད་  
 ལ་སྤན་དཔུང་བས་སྤྱད་བཞི། ལག་  
 གཏོད་མི་གཤམ་འཕྲང་འཕྲད་ལྟ་བུར་  
 བཅོས་། སྤྱབས་ཆུང་ནད་ལ་སྤྱད་  
 ལམ་བས་སྤན་དཔུང་། སྤྱས་གདང་ལྟ་  
 བུར་མས་འཛེགས་རིམ་པས་བཅོས་།  
 ཁྱུང་པའི་ནད་ལ་དཔའ་ཕོས་དབྱ་  
 འདུལ་བཞིན། དེ་གཞིལ་གཞན་ལ་  
 གཏོད་མེད་སྤྱར་བས་བཅོས་། ལྷན་  
 འདུས་ནད་ལ་འདུ་བ་ཆ་སྤྲུམས་གཅེས།  
 གཙོ་ཕོས་མདེ་ཤོར་འཁྲུགས་སྤྲུམ་ལྟར་  
 བུར་བཅོས་། ཀྱན་ལ་གཏོད་བྱ་ལ་  
 སྤྲུམ་ཆོས་བུར་སྤྱར། མཛེ་ཁལ་  
 ལྟག་ཁལ་ལྟ་བུར་འཆམ་པས་བཅོས་།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

གསེ་ཕུལ་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་  
 ཅུ་བཞི། གསེ་ཕུལ་འབྲིང་པའི་དབང་  
 དུ་གསུངས་པའི་ཉེས་པའི་སྤྲོ་ནས་དབྱེ་  
 བའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་དང་།

གཙོ་ཕོས་སྤྲོ་ནས་དབྱེ་བའི་ནད་རིགས་  
 བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་རིགས་ཀྱི་སྤྲོ་ནས་དབྱེ་  
 བའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་གནས་  
 ཀྱི་སྤྲོ་ནས་དབྱེ་བའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་  
 ཅུ་གཅིག་བཅས་ལ་ཡོངས་གྲུབ་ཆེན་  
 ནད་སྤར་བའི་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་  
 བཞིའི་བཤུས་མིང་ལྟེ། བཟ་འབུམ་  
 པས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་  
 འབྲེལ་ལས། གསེ་ཕུལ་ནད་རིགས་  
 བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་གྲངས་འདྲེན་ནི།  
 བཤད་རྒྱུད་དུ་བཤུན་པ་ལྟར་ཀྱི་ཉེས་པ་  
 དང་། གཙོ་ཕོ། རིགས། གནས་  
 བཅས་རེ་རེ་ལ་ཡོངས་གྲུབ་ཆེན་ནད་  
 སྤར་ནས་བརྒྱ་དང་ཉག་མ་རེ་བཟང་  
 བའི་གསེ་ཕུལ་འབྲིང་པའི་དབང་དུ་  
 བས་པའི་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་  
 ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། སྤྱབས་འགར་བཞི་  
 བརྒྱ་ཅུ་བཞི་ཞེས་པ་གསེ་ཕུལ་བཤུས་  
 པའི་དབང་དུ་བས་པའི་ཉེས་པའི་སྤྲོ་  
 ནས་དབྱེ་བའི་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་  
 བཞི་ལ་གཞན་དབང་དང་། ཀྱན་  
 བརྟགས། ཡོངས་གྲུབ། ལྟར་སྤྱད་  
 བཅས་སྤར་ནས་གྲངས་འདྲེན་པའང་

མཆིས་པས་དེའི་སྐབས་ཀྱི་བཅོས་དགོས་  
 བཟུ་ཅ་གཅིག་ནི། ཉེས་པའི་སྒྲི་ནས་  
 དབྱེ་བའི་ནད་རིགས་བཟུ་ཅ་གཅིག་ལ་  
 ཡོངས་གྲུབ་ཆེའི་ནད་སྤྱར་ནས་བཤད་  
 པ་ཡིན་པས་སྐབས་ས་སར་དབྱེ་ཤེས་  
 པར་བྱའོ། ཞེས་དང་། ཀྱང་རྒྱང་  
 སྒྲི་ལ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་རིག་  
 ཐིག་ནེའུ་ལའི་རྒྱལ་པའི་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟན་  
 ཐབས་རིན་པོ་ཆེའི་འཁོར་ལ་ལས།  
 གས་ཡུལ་ནད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་བཤད་  
 རྒྱུད་ཀྱི། ཉེས་པ་གཙོ་བོ་རིགས་གནས་  
 རྣམ་བཞི་ལ། གཞན་དབང་ཀྱན་  
 བརྟགས་ཡོངས་གྲུབ་ལྟར་སྤང་བཞི།  
 སྤྱར་བས་དབྱེ་བ་ཆིག་སྟངས་དུག་བཟུ་  
 དང་། བཅུ་དུག་འབྱུང་བའི་གཞན་  
 དབང་སྟོན་ལས་ནད། གས་ཡུལ་ལས་  
 འདས་བཞི་བཟུ་ཅ་བཞི་པ། ཟུར་དུ་  
 སྤང་བའི་ལྟག་མ་ཆིག་སྟངས་དང་།  
 ཉེས་བཟུ་བཅུ་གཉིས་ཆིགས་བཅད་ཤུར་  
 ལས་ཐོན། དེ་ཡི་ནད་ནས་ཀྱན་  
 བརྟགས་ལྟར་སྤང་ནད། བཟུད་བཟུ་  
 བཟུད་པོ་ཟུར་དུ་བཞག་པའི་ལྟག་  
 ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ཡི་བཞི་བཟུ་ཅ་བཞི་པ།

འབྱུང་བས་འདི་སྐབས་གས་ཡུལ་  
 འབྱུང་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་རྣམ་གྲངས་དུ་  
 མར་བྱེ་ན་ཡང་། ཉེས་པ་གསུམ་དུ་  
 འདུས་ཕྱིར་ཉེས་པ་ཡི། དབྱེ་བ་བཟུ་  
 དང་ཅ་གཅིག་ཡོངས་གྲུབ་སྤྱར།  
 མདོར་བསྟུས་བཅོས་དགོས་བཟུ་དང་  
 ཅ་གཅིག་གོ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 དང་། གཞན་ཡང་འདིར་བཟུ་ཅ་  
 གཅིག་དང་ཅ་བཞི་སྟོས་པ་དག་ནི་རིམ་  
 བཞིན་བཟུའི་སྟངས་དུ་གཅིག་དང་བཞི་  
 ཡོད་པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་  
 སྐབས་ཀྱི་ཅ་ཞེས་པ་ནི་ཨང་གཟུགས་  
 གཅིག་ནས་དགྲ་བར་རིམ་བཞིན་གཟུར་  
 འབྱུར་ཡོད་ཅིང་དེའི་ཡན་ཆད་ཡན་  
 ཚུན་འདྲེས་དགོས་པ་ལས་གཟུགས་  
 འབྱུར་མེད་སྐབས་གཅིག་ནས་དགྲ་བར་  
 ཅ་བའི་གྲངས་ཞེས་སྟོན་ཀྱི་མཁས་པ་  
 དག་གིས་བཞག་པ་ཡིན་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དམེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལྟན་  
 ཆིགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྒྲིར་  
 གྱི་མིང་ཆིག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་  
 ལས། ཨང་གཟུགས་གཅིག་ནས་དགྲའི་  
 བར་དུ། འབྱུར་བས་དགྲ་བར་ཅ་བའི་



གངས། དེ་ཡན་ཐིག་ལེ་སྐགས་འདྲེས་  
པས། ཡན་ལག་གངས་སུ་མཁས་པས་  
བཞག ཅེས་གསུངས་པ་འདི་ཡང་སྐུ་  
དགོས་པ་ཞིག་གོ

གསེར་ལྡེམ་པ། དེའི་བས་འདྲ་བ་ལ་  
བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་སྤྲོ་སྤྲོ་གསེར་  
ལྡེམ་པའི་མིང་རྟེ། འཁྲུངས་དཔེ་ལས།  
ཅུ་ནང་སྤྲོས་པའི་གསེར་ལྡེམ་པ། སྤ་  
མ་ཅེ་གསུམ་ཤིང་གསེར་འདྲ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བསམ་སེ། བསམ་སེའུའི་འབྲི་སྤྲུལ་  
གཞན་ཞིག

བསམ་སེའུ། ལུས་བྱངས་བདུན་གྱི་  
ཕྱི་མ་ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་ཀྱི་  
སྤྲོ་དྲུ་གུར་པ་བསམ་སེའུ་ཞེས་པ་འདི་  
ལ་དེའི་བས་དང་། བྱད་ལས། གནས་  
ས་བཅས་གཞུང་ནས་གསུངས་ཀྱང་དེ་  
ཉིད་ངོས་འཛིན་ཐད་མཁས་དབང་རིམ་  
ཕྱོད་རྣམས་ཀྱིས་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་རི་  
སྤྲོ་ཅིག་མཆིས་པ་ལས། དེ་དག་  
གཟུར་གནས་སྤྲོ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱི་  
དཔྱད་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དྲུ་འདིར་ཕྱོད་  
བསུས་སུ་བཞག་ན། མཐོང་དཔྱད་ཆ་

བའི་ཀྱལ་པོ་ལས། བསམ་སེའུ་ཞེས་བྱ་  
འཇག་སྤྲོད་དེ། ཆེ་ཆུང་བྱས་པས་  
སྤྲོས་པ་འདྲ། ལྟེ་བ་དག་ནས་གཡོན་  
དྲུ་འབྲིལ། མཁལ་མ་གཡོན་པ་དག་  
དང་འབྲེལ། ཅུ་འོག་ཆོགས་པ་བཅུ་  
གསུམ་པར། དེ་ནས་མ་ཡི་མཆན་མར་  
རོ། གྲགས་ནི་སྤྲོ་ཅུ་མཁལ་ཅུ་གསུམ།  
བཅས་པའི་ས་པོན་འཇག་པའོ། བྱད་  
མེད་ཆོགས་པ་བཅུ་གསུམ་པ། ས་པོན་  
བཅུད་གྱི་ཅུ་དག་དང་། མཁལ་ཅུ་  
མཆན་ཅུ་ལྔ་ཅུ་དང་། འདུས་པ་མ་  
ཡི་མཆན་མར་འབྲེལ། ཞེས་དང་།  
ལྟེ་བ་འཕྱད་པའི་ཅུ་དག་ནི། གྲགས་  
ནི་བསམ་སེའུའི་ཅུ་དག་རྟེ། དབང་  
རྟེན་ངོས་བབྱང་མི་རྣམས་ཤིང་། སྤྲོ་བ་  
གང་བ་ལྟ་བུ་རྟེ། སྤྲོས་པའི་མངལ་ནི་  
སྤྲོ་བར་ཞེས། འདྲོད་པའི་ས་པོན་  
བྱང་ན་གང་། མ་ལ་བྱ་སྤྲོད་སྤྲོད་ན་  
ཆུང་། བྱ་ཆགས་གང་ནས་ཆེ་བར་  
འགྱུར། ཐག་པ་ལྟེ་བ་དག་དང་འབྲེལ།  
ཞེས་གསུངས་པ་དང་། བཅུད་པ་ཅུ་  
འབྲེལ་དང་། ཆ་ཟེར་བཅས་འཕགས་  
ལྷལ་གྱི་གཞུང་རྣམས་སུ་བསམ་སེའུ་.....





རྒྱལ་པོ་དཀོར་མཛད་ལས། བསམ་  
 སེུ་བྱ་བ་མིང་ཡོད་ལ་གཟུགས་མེད་  
 པ། རྒྱ་རྒྱ་དང་འདྲ་ཉི། རྟོན་རྣམས་པ་  
 ལྷ་ལ་དབང་། སྟོན་རྣམས་པ་དྲུག་ལ་  
 གཏོགས་ཟེར། ཟས་ཟས་པ་བཅུད་དུ་  
 འགྱུར། སྒྲིམ་འཕུང་བ་ཁྲག་དུ་འགྱུར།  
 རྩ་བོ་དཔུགས་ཕྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བ་ལ་.....  
 བཞག་གོ ཁ་ཅིག་ན་རེ་ཁྲག་ཡིན་ཟེར།  
 ཁ་ཅིག་ན་རེ་སྒྲག་ཅ་ཡིན་ཟེར། ཁ་  
 ཅིག་ན་རེ་ཤ་ཤ་མེན་བྱ་ཡིན་ཡང་ཟེར།  
 དེ་ཡི་གསང་ཆོགས་པ་བཅུ་གསུམ་པ་..  
 ཡིན་དེ་ལུས་སྤྱིར་ཁྲབ་པའི་གསང་ཡིན་  
 བ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། རྟེ་སྤྱིད་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཛོལ་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 བཞིའི་འགྲེལ་པ་ཕྱི་སྟོན་དང་། དར་  
 མ་སྟོན་རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཆོས་གྲགས་  
 གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་.....  
 འགྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱ།  
 སྒྲག་པོ་ལྷང་རིགས་བསྟན་དར་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་བདེ་བའོལ་.....  
 རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུའི་ཕྱིང་བ་བཅས་སུ་སྟོན་  
 དཔུད་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་པོའི་ལྷང་དངས་...  
 རྣམ་བཞེད་པ་གཅིག་མཐུན་དུ་གནས་...

པ་དང་། རྒྱམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་  
 མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་ལས།  
 སྟོན་དཔུད་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་པོའི་ལྷང་.....  
 དངས་ཞིང་། གཞན་དུ་བསམ་སེུ་  
 རྩ་བོ་ནི་ཅའི་མདུད་པ་ཤ་མེན་བྱ་སྟོང་  
 ཅམ་ཡོད་པར་བཤད། ཅེས་དང་།  
 རྩ་བོ་སྤྱིང་པའི་ཅ་རྒྱུང་ཐེག་ལའི་སྟོར་  
 ལས། འཕུང་ལའི་དངས་མ་ཁམས་  
 བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་ཐེག་ལེ་ཞེས་པ་  
 དེ་ལུས་ཀྱི་གནས་གང་ནས་བབས་པ་...  
 ཡིན་སྟུམ་ན། དཔེར་ན། སྤ་འདབ་  
 ལྷན་པའི་ཤིང་གི་ཅེར་ཆར་གྱི་ཐིལ་པ་...  
 ཆགས་པ་དེ་རྒྱུང་གིས་གཡོ་བའམ་སྤྱིས་  
 བྱ་གང་དག་གི་ལག་པས་བསྐྱལ་བ་.....  
 སྒྲགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་ཐིལ་པ་དེ་དག་ས་...  
 ཡི་སྟོང་དུ་ལྷང་བས་ས་གཞི་བསྟན་.....  
 ཞིང་ཅི་ཐོག་སྟོ་བ་ལྟར། འཕུང་ལའི་  
 ཁམས་ཀྱི་དངས་མ་རྣམས་ལུས་ཀྱི་ཆ་...  
 ཤས་ཀྱན་ལ་ཁྲབ་ཅིང་གནས་པ་ལས་...  
 རྒྱས་བྱ་གང་དགའ་བཞིའི་བདེ་བ་.....  
 འཕེལ་དེ་བདེ་སྟོང་བྱང་དུ་འཇུག་པའི་  
 ཆེ་ཁྲབ་བྱེད་རྒྱུང་གི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་.....  
 ཁམས་ཀྱན་གཡོས་པས་དངས་མ་དེ་...

བསམ་སེུ་ཞེས་པ་ཆོགས་པ་བརྒྱ་.....  
 གསུམ་པའི་གཡོན་ངོས་ཀྱི་ཅ་ལམ་དེར་  
 འདུས་སྐབས་ཐུར་སེལ་རྒྱང་གིས་ཐུར་...  
 ཏུ་དངས་ཏེ་པརྫོའི་ལམ་ནས་མངལ་གྱི་  
 ཐུབས་སུ་བསྐུལ་བས། མའི་ཐུར་སེལ་  
 རྒྱང་ངམ་འཛིན་འབྱེའི་རྒྱང་གིས་འཛིན་  
 པས་མངལ་ཆགས་པའི་ས་པོན་བྱེད་པ་  
 ཡིན་ན། དེ་ཡང་བསམ་སེུ་ཞེས་པའི་  
 ཅ་དེ་ཐིག་ལེ་རྒྱ་པའི་ཕྱིམ་མམ་ལམ་ལྟ་  
 བྱ་ཡིན་པ་དང་། ཁམས་ཀྱི་དངས་མ་  
 རྣམ་ལྟ་བུ་དེ་རྟག་ཏུ་གནས་དེར་རྒྱ་བ་  
 ལ། རྒྱང་སེམས་བདག་པོ་ལྟ་བུ་དེས་  
 གཏོང་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན་ན། ཞེས་  
 དང་། དཔལ་ཐུངས་སི་ཏུ་བཟུན་པའི་  
 ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཡན་བདེའི་...  
 སྤང་པོ་ལས། གསན་ཅུ་། རྒྱ་ནག་  
 པས་མིང་ཡོད་དངོས་མེད་གསུམ་ཟེར།  
 ཟས་གནས། ལྷ་གནས། སྤྱིགས་གནས་  
 གསུམ་གྱི་འདུག་སྟོན་ཡིན་འདུག ཅུ་  
 རྟེང་མ་སྤྱང་གི་བྱ་གའི་འག་ན་གནས།  
 དེ་ཡི་བྱེད་ལས་ཟས་མེད་པ་དང་མི་...  
 ཐུགས་པ་སྐྱེས་བྱེད། བར་ཅུ་པོ་  
 བའི་དབུས་ན་གནས། ཁ་ཟས་རྣམས་

འཇུ་བར་བྱེད། འོག་གི་ཅུ་ལྟ་འོག་  
 པོ་བ་རྒྱང་བའི་ནང་ན་གནས། ཅ་ཅ་  
 འབྱུན་སྐྱེས་སྐྱེས་བྱེད་ཅིང་། རྒྱ་ན་  
 རྒྱ་ཐུར་སེལ་འཇུ་བྱེད་རྣམས་ལ་ཟེར་བ་  
 འདྲ། ཞེས་དང་། དཔལ་ཐུངས་  
 དཔོན་ཀྱིས་བཟུན་འཛིན་འབྱེན་ལས་...  
 རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་བཞེའི་  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། བསམ་སེུ་ནི།  
 རྒྱ་ནག་སྤྱད་ཏུ་གསན་ཅུ་ཞེས་ཟེར།  
 དེ་ཐུར་ཆག་པས་ན་བསམ་སེུ་ཞེས་...  
 བཟོད། ཇོ་པོ་ནི་ཁམས་དཀར་དམར་  
 གྱི་སྟོན་ཡིན། འདི་ཡི་མིང་ནི་འཕགས་  
 རྒྱལ་གྱི་གས་པའི་གཞུང་དག་ལ་མ་...  
 མཆིས་ཤིང་རྒྱ་ནག་གི་ལྷགས་ལས་...  
 ཐུངས་པར་མཛོན། འོན་ཀྱང་ངོས་  
 འཛིན་ཐུངས་ཐད་རྒྱ་ནག་དང་མི་འདྲ་  
 བ་མཆིས་པས་དེ་དག་ནི་གངས་རིའི་...  
 ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་པའི་རྒྱལ་པོ་གཞུ་ཐོག་...  
 པའི་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆས་  
 ས། ཞེས་ཀྱང་གསུངས་པས་སྤྱད་དཔྱད་  
 ལྟན་དག་གིས་རྒྱ་དོན་དང་མི་འགལ་  
 བའི་ལུང་རིགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་དཔྱད་པ་...  
 ཞིབ་མོས་གཏན་ལ་པོབས་ཤིག



བསེང་མ་དམར་པོ། མེ་རྟག་གཡར་  
མ་ཐང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག

བསེལ་དགྲ། རྣམ་པ་བསེལ་བའི་བས་  
སྟེང་སྟན་དཔུང་ཡོད་དོ་ཅག་ཐམས་ཀྱི་  
ཅད་ཀྱི་སྟེ་མིང་།

བསེལ་སྟོགས། བམ་མེ་རྟོད་དུས་སུ་  
སྟེང་རྒྱའི་ཤིང་ལས་བཟོས་པའི་མ་ཆས་  
འཁྱར་དགྲིས་ཤིག་གི་མིང་སྟེ། གཞན་  
དུ་བསེལ་སྟོགས་ཞེས་ཀྱང་འབྱུང་བས་  
དོན་གཅིག་པར་མངོན་ནོ།

བསེལ་བཅུད་ཁྱེའུ། བས་སྟན་གང་  
ཡང་བསེལ་བཅུད་འདྲེས་པར་གཏོང་  
དགོས་པའི་དོན་དེ། རྩེ་བུར་མཁར་བ་  
མཉམ་ཏིང་དོ་རྩེས། བསེལ་བཅུད་  
ཁྱེའུ་དང་། བསེལ་རྟོད་ཁྱེའུ་ནི་རིམ་  
བཞིན་བས་སྟན་གང་ཡང་བསེལ་བཅུད་  
འདྲེས་པ་དང་། བསེལ་རྟོད་འདྲེས་  
པར་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་ནོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བསེལ་དུགས། དོ་གང་དང་ཆ་ལྷག་  
སྟགས་བསེལ་བའི་རྩེས་ནད་དམིགས་  
སྟེང་དུ་བདུག་དགོས་པའི་དུགས་ཀྱི་  
མིང་སྟེ། གོང་སྟན་དགོན་ཅག་བདེ་

ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ཀྱི་  
ལས། བསེལ་དུགས་རིག་བྱ་བསེལ་  
བའི་ཆུ་རྩ་སྟགས། བད་དམིགས་སྟེང་  
དུ་བདུག་དགོས་དུགས་ཀྱི་མིང་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བསེལ་རྟོད་ཁྱེའུ། ཁྱེའུ་ནི་བད་རྟོད་  
པ་སྟེ་འདྲེས་པར་བཏང་བའི་དོན་མིན་  
པས་བས་སྟན་གང་ཡང་བསེལ་རྟོད་  
འདྲེས་མར་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་ནོ།

བསེལ་སྟོན་ཐིལ་པ་ཅན། སྟན་ཀྱི་  
རྣམ་པ་དང་མཆན་ཏིང་ལ་བསྟུས་ནས་  
བཏགས་པའི་སྟེང་རི་ཐིལ་པའི་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་སྟེ་དགེ་དུང་  
འཛོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་  
སྟན་ཀྱི་བད་བསྟུས་དང་གའ་མིང་  
འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྟོ་གསལ་མཁྱིན་  
པའི་རྒྱན་ལས་གསུངས།

བསེལ་བཞི། ཅུ་གང་དང་། ལུར་  
གུམ། ལི་ཤི། སུག་སྟེལ་བཅས་བཞིའི་  
བསྟུས་མིང་སྟེ། དེ་བཞི་ལ་ཅིའི་ཕྱར་  
བསེལ་བཞི་ཞེ་ན། བཟང་པོ་དུག་གི་  
ནང་ནས་འདི་བཞིའི་རྣམ་པ་བསེལ་ཆེ་  
བས་ན་བསེལ་བཞི་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་

ན།

བཞེལ་གསུམ། ཅུ་གང་དང་། གུར་  
གུམ་གཉིས་ཀྱི་མྱེང་དུ་སྒྲིག་སྤང་སྒྲིག་སྒྲིག་  
སྒྲིག་ནད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་  
མཁལ་ཞེད་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་  
སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་  
མིང་མྱེ། གསུ་མྱེ་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་  
ཀྱི་ཡ་གུལ་མིང་དོན་བཅོ་སྒྲིག་ལས།  
ཅུ་གང་གུར་གུམ་གཉིས་པོ་ལ། ལི་མྱེ་  
སྒྲིག་སྒྲིག་ཁ་བསྒྲིག་བ། དེ་ལ་བཞེལ་  
གསུམ་ཞེས་སྒྲིག་བཞད། ཅེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རྟོ།

བསྐྱད་ནད། དུས་མིན་དུ་སྒྲིག་པ་  
མང་པོ་བསྐྱད་ནས་འབྱུང་བའི་མ་ཞུ་  
བའི་ནད་ཀྱི་མིང་མྱེ། མན་ངག་ཡོན་  
དན་ཀྱུད་ལས། མ་ཞུ་བསྐྱད་ནད་ཅེས་  
བྱ་བེ་སྒྲིག་སྒྲིག་དེས། སྒྲིག་སྒྲིག་ལས་  
བཀག་གུན་དུ་ལྷག་པ་ཡིས། དབྱུགས་  
ངན་སྒྲི་ཞིང་དྲི་མ་སྒྲིག་པ་དང་། བྱང་  
ཆ་ཆ་ཆན་འོང་ཞིང་སྒྲིག་པ་བསྐྱད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

བསེ་བྲལ་ཆེངས། བྱང་ཁོག་གི་མ་  
ལ་ཆེངས་བྱ་ཆུལ་གྱི་མིང་མྱེ། རྩེ་སྒྲིག་

སངས་ཀྱས་ཀྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་ཀྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་བེ་སྒྲིག་ལས།  
བྱང་ཁོག་གི་བསེ་བྲལ་ཆེངས་བྱ་བ་ནི།  
ཞེད་པ་ནས་ཐིག་དཀྱིས། དེ་ལ་བསྐྱལ་  
ཤིང་ཕྱི་བྱར་གཉིས། རྩེ་བའི་ཕྱི་བྱར་  
གཉིས་ལ་ཐིག་བཞི་དཀྱིལ་བསྒྲིག་ལ་དེ་  
མི་བཞིས་ཐིག་གཉིས་སྒྲིག་ཀྱུད་ལ་བཀྱད་  
སངས་ལ། བཀྱད་དཀྱིལ་སྒྲིག་དུ་འཇག་  
སྒྲི་རེ་དཀྱིས་ལ་མཇུག་ཐིག་བཞི་པོ་  
སྒྲིག་ཞོང་དུ་མཇུད་པར་བྱའོ། ཡང་  
ལྷགས་གཅིག་ལ་ཞེད་པ་ལ་ཐིག་དཀྱིས།  
དབྱང་པ་གཉིས་ལ་ཐིག་རེ་བསྒྲིག་ནས་  
དེ་ནམས་ལ་འཇུག་གི་དུ་མིག་སྤངས་ལ་  
བཅིངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱའོ།

བསེ་དྲི། མཚན་འོག་གི་མེན་བྱའི་  
གནས་སྒྲིག་ནས་མན་མ་པའི་ལྷན་སྒྲིག་  
དྲི་ངན་གྱི་མིང་མྱེ། རྩེ་བྱར་མཁར་བ་  
མཉམ་ཉིད་དོ་རྩེས་མཛད་པའི་མན་  
ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐྲེལ་ལས། དུག་  
གསུམ་འབྱུང་ལས་བསྐྱེད་པའི་སྤང་པོ་  
ལ། རང་དང་ལྷན་སྒྲིག་སྒྲིག་བྱའི་སྤང་  
བྱེར་ནི། རགས་པར་སྒྲིག་བཀྱད་དུག་ཅུ་  
དེ་ལས་ཀྱང་། སྤང་བར་གྱུས་པ་སྤང་



ལྷག་པདུན་ཅུར་བཤད། འདིར་མ་  
 འདུས་པའི་ལྷན་ལས་འབྲལ་རྟེན་གྱིས།  
 བསེ་རགས་ཞེས་ཕྱི་སྒྲིབ་ཕྱ་ཕྱ་མ་མ་  
 གང་། རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་བ་སྒྱུ་ཁྱེད་  
 ཕྱར་གནས། དེ་ཡི་དྲི་མཛོན་ལྷང་ཕྱིར་  
 བསེ་དྲིའི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བསེ་དྲི་ལག་པ། དྲི་ལ་བསྟོས་ནས་  
 བཏགས་པའི་མིང་ཅན་ནག་པའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ། རྩེ་ཕྱར་མཁར་  
 བ་མཉམ་ཉིད་རྩེ་ཞེས་མཛད་པའི་སྒྱུས་  
 ཕྱ་མིང་ཅན་ནག་པའི་སྒྱུར་སྟེ་ལས།  
 སྒྱུས་ཕྱ་མིང་ཅན་ནག་པའི་མི། བད་ངན་  
 ལྷག་པའི་དུག་ཡིན་ཏེ། འདི་སྟོད་ན་  
 མི་སྒྱུ་སྟོད་ན་སྟེ། ཁ་སྟོད་ཕྱག་རྩང་  
 དག་ན་སྟེ། ཅ་བ་ཐངས་ཁབ་དམར་  
 པོ་འདྲ། ཕྱ་མོད་སྒྱུ་འདུས་གྱིས་ནས་  
 ཡོད། ལ་མ་མཐུག་ལ་མེ་རྟོག་སེར།  
 དྲི་མི་མིན་དུ་ཆེ་ལ་དུག་ བཅངས་ན་  
 བདུད་ཅི་སྒྱུ་བག་ཅན། བསེ་དྲི་ལག་  
 པ་ཞེས་གྲང་བ། ལྷག་དུག་ནག་པོ་ཞེས་  
 གྲང་བ། སྒྲངས་འཛམས་བཞེགས་  
 འདུལ་ཞེས་གྲང་བ། དུག་སེལ་སྒྱུ་  
 འཛམས་ཞེས་གྲང་བ། བད་བཟུ་སྟོན་

གཅིག་ཅེས་གྲང་བ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།  
 བསེ་སྒྱུར། ཁམས་ལུལ་དུ་མྱག་རེ་  
 ཞེས་གྲང་བེར་བའི་བསེ་དྲི་མནམ་པའི་  
 འབྲ་ནག་པོ་དེའི་མིང་རོ།  
 བསེ་མྱག་ བད་གྱི་ཁྱུ་དང་མཚན་ཉིད་  
 ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་པའི་པོ་མའི་  
 མཚན་མ་ལས་འགོས་ཁྱབ་ཕྱར་པའི་  
 རིག་དུག་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ།  
 གོང་སྟོན་དགོན་ཅོག་བདེ་ལེགས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས། ཁྱུ་མི་  
 བསེ་མིང་ལས་སྒྱུར་བའི། པོ་མ་འདུ་  
 འཕྲོད་སྒྱུད་པའི་དུས། ངན་སེམས་ཕྱས་  
 བས་མཚན་མར་ཕྱགས། རིག་ཆེ་  
 འབྲལ་དུ་འགོ་བའི་དུག་ མཚན་མར་  
 མ་འབྲུང་ལུས་ལ་མཆེད། སྒྱུ་དང་  
 སྒྱར་སྒྱུ་འབྱེ་བ་དང་། གདོང་མདོག་  
 མྱག་མྱག་པོར་འབྱུར་བས། དེས་ན་  
 རིག་དུག་བསེ་མྱག་གྲགས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 བསེ་སྒྱུག་ རི་དུགས་བསེ་དང་།  
 སྒྱག་མའི་ནང་གནས་པའི་སྒྱག་སྒྱག་  
 ཅེས་ཕྱ་བ་དང་གཉིས་གྱི་མིང་ལ་བཞེད་

ཕ་ཞིག་དང་། རི་དྲགས་པས་སྤྱག་པ་  
 ཁོ་ནའི་མིང་དུ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་.....  
 གཉིས་མཆིས་ཏེ། རྩེ་སྤྱད་སངས་རྒྱས་  
 རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་བཤད་རྒྱུ་ཀྱི་.....  
 འགྲེལ་པ་པོ་ཐོན་ལས། བསེ་རུ་དང་  
 སྤྱག་མའི་ནགས་ན་གནས་པའི་སྤྱག་.....  
 སྤྱག་ཅེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟུན་འཛིན་..  
 འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 རྒྱུ་བཞེད་དཀར་འགྲེལ་ལས། བསེ་  
 སྤྱག་ནི། རྩེ་འགྲེལ་འགར་རི་དྲགས་  
 བསེ་དང་། སྤྱག་སྤྱག་གཉིས་ཀྱི་མིང་  
 དུ་བཞེད་པར་མཆིས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་  
 རི་དྲགས་ཀྱི་རྩེ་ཆན་འབྲེན་སྐབས་.....  
 གཅན་གཟན་འབྲེན་པ་མི་རིགས་ཤིང་...  
 རྩེ་པོ་ནི་བསེ་དཀར་ནག་ཁྱ་གསུམ་གྱི་  
 རང་ཆན་ནག་པོའི་ཁོངས་གཏོགས་ལ་...  
 བསེ་སྤྱག་ཅེས་ཟེར་ཞེས་མ་ཉ་པའི་ཏ་...  
 ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཀྱི་ཞལ་རྒྱན་.....  
 དུའང་མཆིས་པས་དེ་ལྟར་དོན་ལ་.....  
 གནས་ས། ཞེས་གསུངས་པས་སྤྱད་  
 དཔྱད་ལྟར་དག་གིས་དཔྱད་ཅིག  
 བསེན་ཐོར། མ་གདོན་བསེན་མས་

གཏོང་བར་གྲགས་པའི་བྱས་པའི་ཁའི་...  
 རང་གི་ཐོར་ནད་ལ་ཟེར་བས་ནད་.....  
 བདག་གི་མིང་ནད་ལ་བདགས་པ་ཡིན་...  
 ཞེས་དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་པེས་.....  
 ལེགས་བཟུན་འཛིན་གྱིས་གསུངས།  
 བསེར་ཁ། བསེར་མ་ཞེས་རྒྱུ་གི་མིང་  
 དང་། ཁ་ཞེས་སྐབས་འདིར་མཁའ་  
 རས་བབས་པའི་ཁ་བའི་མིང་ལ་འཇུག་  
 པས་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱ་བཟུས་པའོ།  
 བསེར་བྱ། བསེར་མ་ཞེས་རྒྱུ་ལྷགས་  
 ཀྱི་མིང་ཡིན་པས་འདིར་མིང་མཐའི་...  
 དབང་གིས་རྒྱུ་ལྷགས་རྒྱུ་དུ་ལ་.....  
 འཇུག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟུན་འཛིན་ལྟར་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་..  
 པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་..  
 མཁའི་དོན་གསལ་ལས། བསེར་མ་  
 རྒྱུ་གི་སྤྱ་མིང་དང་། བསེར་བྱ་རྒྱུ་  
 ནི་རྒྱུ་དུའི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་ར།

བསེག་མིག་བརྒྱ་བཞི། འདུས་ས་  
 གསུམ་དང་། རྒྱ་མགོ་གཉིས། གན་  
 རྒྱུང་། ར་བའི་མདུན་རྒྱལ་བཞི། ར་  
 བལ་གོང་འོག་གཉིས། རྩེ་འབྲིལ་



གཉིས་པཅས་ལ་ཟེར་དེ། རྫོང་འཕྲང་  
 འཕྲལ་གྱི་ཁྲེ་མིག་ལས། འདུས་སྤྱི་ཚུ་  
 མགོ་མན་སྤྱང་དང་། རྫོང་པའི་མདུན་  
 རྒྱུ་པ་རྫོང་ལ་འོག་ རྫོང་པའི་མཐེ་པོང་

ཐུ་འཕྱིལ་གཉིས། འདི་དག་བཟེག་  
 མིག་པུ་བཞི་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།



ཏ་པོ། བྱག་ཐུ་ཏ་པོ་མིང་གི་ནམ་  
གུངས་ཤིག

ཏ་རི་ཏ་ཀ། ལེགས་ཐུར་གྱི་སྐད་གྱི་  
ཨ་ཏུ་རའི་མིང་གི་ནམ་གུངས་ཤིག་ཏྟེ།

པོད་གྱི་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་ན། ཚད་པ་  
འཕྱག་ཕྱེད་ཅེས་འགྱུར་བར་དེའུ་དམར་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་་་་  
གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྟེལ་ཕྱེད་ལས་  
གསུངས་ཤིང་། ལག་ལེན་ཏུ་བྱིས་ནད་  
སྐབས་ཨ་ཏུ་སྐམ་པ་སུལ་མང་དང་།

བཤལ་སྐབས་ཨ་ཏུ་མཆུ་སྤང་། བཅུད་  
ལེན་སྐབས་ཨ་ཏུ་ཤ་ཆེན་ལ་འཇུག་་་་  
དགོས་ཞེས་ཀྱང་རྒྱུ་སྤྲོད་པ་གྱུ་  
གྱིས་གསུངས།

ཏ་རི་ཏ་ཤ། ལེགས་ཐུར་སྐད་ཏུ།

ཏུ་རི་ཏ། དེ་བུར་ཆག་པ་ཏྟེ། པོད་

གྱི་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་ན་འཕྱག་འགྲོ་ཞེས་་་  
འགྱུར་བས། རྩས་འཛིན་ཐད་མཁུམ་

པས་བཞེད་སྟེལ་མི་འདྲ་བ་མཆིས་པས་་  
ཕྱགས་བསྐྱས་སུ་བཀོད་ན། མ་ཐེར་

ལས། ཕ་ཏ་རི་ཏ་ལི་ཤ། ཞེས་གསུངས་  
པ་དང་། སྐྱགས་ལས། ཕ་རིགས་

མདོག་ལྗང་གྱ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ཕ་དེ་  
འཕགས་ལུལ་ལས་པོད་ལ་མེད་པས་དེ་

དང་ཆ་མཐུན་ཅམ་ནེ་ཅོལ། ཞེས་  
དང་། བུར་མཁུར་སྤྱོད་སྐྱུ་ལུ་པམ་

མཛད་པའི་བཤད་ཀྱུད་གྱི་འགྲེལ་པ་་་་  
མེས་པའི་ཞལ་ལྗང་ལས། ཕ་ལྗང་གྱ་

ཞིག་ཡོད་པར་སྐྱགས་ལ་དང་མཐུན་་་  
པར་གསུངས། རྩ་མིད་སངས་ཀྱས་ཀྱ་

མཆོས་མཛད་པའི་བཤད་ཀྱུད་གྱི་་་་་་  
འགྲེལ་པ་པེ་ཐུན་ལས། ཏ་རི་ཏ་མེད་



གཞི་སྐད་དོད་ཡིན་པས་སང་གཞི་ཤ་...  
 ཡིན་པར་གསུངས། ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་  
 འབྱུང་གིས་མཛད་པའི་འཆི་མེད་...  
 མཛད་འབྱེལ་ལས། ཏཱ་ལྷི་ཏཱ། འཕྲིག་  
 བྱེད་འགྲོ་ཏེ། ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ན་ཞེས་གྲགས་  
 པའི་བྱ་ཁ་དོག་ལྗང་གུ་ཡིད་འཕྲིག་...  
 པར་བྱེད་པ་ཞིག་གོ གས་དབྱེད་ཀྱི་  
 གཞུང་དུ་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཀྱི་སྐབས།  
 སྤྱིར་པའི་མེ་ལ་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ཤ་ཤ་བསྐྱེད་ས།  
 ཞེས་འབྱུང་བས་བྱ་དེའི་ཤ་ལ་ཟེར་གྱི་...  
 བཤད་པ་གཞན་རྣམས་པར་འབྱུངས་...  
 པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། སྤྱི་  
 རབས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་རི་ཁོང་...  
 དང་། བྱ་སྐྱེད་པ་ལ་འདོད་པའང་  
 སྤྱིར་བས་དབྱེད་པར་བྱའོ།

ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་དཀྱུག་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལ་བཏྲུས་  
 རས་བཏྲགས་པའི་ལེགས་སྤྱིར་སྐད་ཀྱི་...  
 ཅན་དན་དཀྱུག་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 བྱེད་ཏེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན་  
 སྤྱི་པའི་ཅན་དན་ཞེས་འབྱུར་ཏེ། བརྩི་  
 ཏཱ་རབ་འབྱུར་སྤྱི་བས་མཛད་པའི་...  
 མཛད་བཅོད་འཆི་མེད་མཛད་ཀྱི་...  
 འབྱེལ་པ་འདོད་འཇོའི་བ་མ་ལས།

ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་དན་ཞེས་པ་ལ་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་སྤྱི་  
 པ་སྤྱི་དེའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རི་ཁོང་ཞིག་...  
 ལ་སྤྱི་བས་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་དན་ཞེས་བྱའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཏཱ་  
 ལྷི་ཏཱ་དན་ལ་འཕྲིག་བྱེད་ཅན་དན་...  
 ཞེས་བསྐྱུར་པ་ཡང་མཆིས་པས་རྟོགས་...  
 བྱེད།

ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་  
 སྤྱིར་སྐད་ཀྱི་དུག་གི་སྐད་དོད་ཡིན་པས་  
 འདིར་དུག་ཅན་སྤྱི་བས་བསྐྱེད་པའི་...  
 གཏན་ནད་སྤྱི་བས་ཆེན་སྤྱིར་དང་ལྷད་...  
 པ་ལ་ཐོག་ནས་ཡིད་དོ་ཅོག་ཀུན་...  
 འབྱེལ་ཏེ་སྤྱི་ལ་འདོར་བར་བྱེད་པའི་...  
 དོན་ཡིན་ཞེས་འབྱི་གུང་ཆེ་དབང་...  
 བརྟན་པས་གསུངས།

ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་  
 རྣམ་གྲངས་བྱེད་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྐྱེད་འཇོན་ལུན་ཆོག་གིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྤྱིར་བྱི་མིང་ཆོག་  
 ཏེར་མཁའི་དོན་གསལ་ལས། རྟག་པོ་  
 ཟིལ་ཅན་གསལ་བྱེད་དང་། བཅན་  
 དུག་སྤྱི་བས་རྟག་པོ། ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་  
 སྤྱི་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་ལྷི་ཏཱ་  
 དཔའ་བོ་ཁ་ལ་ལེ་

བྱེད་ཀྱིས།                      བོད་པ་ལྟ་པའི་མིང་  
 ཡིན་ནོ།                      ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཏ་ཤིག                      ལེགས་སྐྱར་སྐད་དུ།                      ཏ་  
 ཤིག།                      དེ་ལྟར་ཆག་པ་ལྟེ།                      བོད་སྐད་  
 ཏ་ཏ་དཀར་ཞེས་འགྱུར་བར་དེའུ་.....  
 དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལུན་.....  
 ཆོག་མཁུ་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་.....  
 བྱེད་ལས་གསུངས་ཤིང་ང་ཙ་ན་ན་.....  
 མཉེན་རིགས་ཤིག་གི་མིང་ང་།

ཏཱ་བ་ཤང་ཆེའུ། དབང་པོ་ལག་པའི་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ། དེའུ་  
 དམར་དགོ་བསེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་...  
 ཆོག་ས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་...  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། ཞིང་ཕྱ་ཁི་ཏྲོལ་སྟེད་དང་།  
 ཏཱ་བ་ཤང་ཆེའུ་བརྒྱ་ཕྱིན་རྣམས། དབང་  
 ལག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ས། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཏུ་ཡ། རྩ་ཏུ་པགས་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
གངས་ཤིག་ཡིན་པར་ཐེ་སྲིད་སངས་...  
ཁྱེས་ཁྱེ་མཚས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
ཁྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལེ་རྩན་ལས་གསུངས།

ཏཱ་བཞེགས།      ཏཱ་དང་མཁོན་ལུ་

ལྷ་ཕུ་སྤལ་མའི་ནང་རྫོན་པར་བཞག་་་་  
 བས་བསྐྱེགས་པ་ལ་ཟེར་དེ། དེའུ་དམར་  
 དགེ་བའི་ས་བསྐྱེན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་་་་  
 གྱིས་མཛད་པའི་ལག་ལེན་གཅེས་བསྐྱེས་  
 ཀུན་གསལ་སྣང་མཛོད་ལས། ཏུང་  
 མགྲོན་གཉེ་ཏུར་ཐོད་རྣམ་བཞི་དང་།  
 རྣག་ཁྱག་སྒྲེམ་པའི་འདེབས་སྤྲན་བསྐྱེག་  
 དགོས་རྣམས། ཏར་བསྐྱེགས་ཏུ་བ་  
 ཡལ་བའི་དཀར་སང་གཅེས། གོང་  
 མ་བཞི་པ་ཞབས་རྟོལ་ཐ་མའི་ནང་།

སྤལ་བས་བཀང་བའི་དབུས་བཅུག་ཇ་  
མ་དེ།      ཟུང་བའི་ཁར་བཅུགས་ཟུང་  
གདོང་འབར་ཇིམ་བཞིན།      སྤལ་བ་ཁ་  
གསབ་གཏིང་ནས་འཛེས་པར་བསྟེགས།  
མ་འཛིག་མུ་དང་ནག་པོ་ཉིལ་འཕུ་  
ཅམ།      བཅག་ལ་བརྟགས་ནས་གང་  
འདུག་དོར་བར་བྱ།      ཏུང་ཐོད་གཉིས་  
པོ་ཆད་པར་གཏིང་དགོས་རྣམས།

བསྐྱེད་པར་མི་བྱ་མ་གཏོགས་ཐལ་བ་...  
དགོས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཉམ་སྒྲིལ།                      ཉམ་སྒྲིལ་པ་ལྟོས་ནས་  
 བཉམ་པའི་འབྲུལ་དུ་གྱུར་སྒྲིལ་གྱིང་...  
 རིང་པར་འགྱུར་པའི་མཆིན་ནད་ཅིག་གི་



མིང་།

ཏུ་ལུ་ཀ བྱག་མུ་ཏ་པོ་མིང་ཡིན་  
པར་གཞུ་ཐོག་ཕྱག་རྟེན་མ་དང་།

སྒྲུམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་པའི་...  
མན་ངག་ཀུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་  
བདེ་བའི་འདོད་འཇོ་ལས་གསུངས།

རྟེལ་གྱི སྒྲུ་མེད་པར་སྒྲིས་ནས་མཉེད་  
ཆར་བའི་ར་དང་སྒྲ་བ་སྐྱེས་ཀྱི་པགས་  
པའི་མིང་།

ཏྲེ་མ་བ་ཏྲི། ལེགས་སྒྲུར་སྐད་ཀྱི་ཤུ་  
དག་དཀར་པོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་...  
ཤིག་ཏུ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་  
གངས་ལུན་སྒྲིས་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་  
སྒྲུངས་སེ་དུ་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་མཛན་བཛྲ་ཀྱི་བསྟན་...  
བཅོས་འཆི་མེད་མཛྲ་ཀྱི་འབྲེལ་པ་...  
ལེགས་བཤད་སྒྲི་བཀྱ་འབྲེད་པའི་ལྟེ་...  
མིག་ལས་གསུངས།

རྟོང་ལེན། ཀྱ་ནག་སྐད་ཀྱི་སྒྲི་སྒྲན་  
ཐག་ནད་སེལ་བ་ཞིག་གི་མིང་ཏུ། བོད་  
ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། རྟོང་སེར་པོ་  
དང་། ལེན་ཆོས་ལ་འཇུག་པས་སེར་  
ཆོས་ཞེས་འགྱུར་ཞེས་དཔལ་སྒྲུངས་...

དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་...  
རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀུད་བཞིའི་  
དཀར་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

རྟོང་ལེན་སེར་པོ། བྱང་ཅི་སྒྲིས་ཀྱི་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏུ། སྒྲི་འབྲུམ་  
ལས། སེར་པོ་ཐག་ཀྱང་ལུམ་བུ་སེར་།  
རྟོང་ལེན་སེར་པོ་བྱང་ཅི་སྒྲིས། དོན་  
གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟོར་གྱི་མེ་བཅའ། རྟོར་ལུགས་ཀྱི་  
མེ་བཅའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་...  
དུགས་འདི་ལ་མཁས་པའི་བཞེད་ཚུལ་...  
མི་འདྲ་བ་མཆིས་ཀྱང་སྐབས་འདིར་གྱི་  
སྟོད་སྒྲུམ་ལུན་ཕྱིང་པས་དྲིལ་ནས་མར་  
ཁུའི་ནང་བཅོས་པ་དེ་ལ་འདོད་དེ།  
བྱར་མཁར་སྒྲི་གྲོས་ཀྱིས་པོས་མཛད་...  
པའི་ཅ་ཀུད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་མེས་པོའི་...  
ཞལ་ལུང་ལས། རྟོར་གྱི་མེ་བཅའ་  
ཞེས་པ་མན་ངག་ཀུད་དུ་དུགས་ཀྱི་...  
ཁོངས་སུ་བསྐྱས་པས་ན། གྱི་སྟོད་  
སྒྲུམ་དུ་བཅོས་པའམ་ཀར་གོང་ཕྱིན་...  
ཅན་དུགས་ལ་སྒྲ་རབས་རྣམས་ཀྱིས་...  
བཞེད་པ་ལྟར་ལེགས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་

གསུངས་པ་དང་། དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་  
 དཔོན་ཀམ་པལ་ལྷན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་་་་  
 རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་བཞིའི་  
 དཀའ་འབྲེལ་ལས། ཉར་གྱི་མེ་བཅའ་  
 ཞེས་ཀོ་སྟེང་སྐྱེས་ལྷན་དང་། ཀར་  
 ཀོང་སྟེན་ཅན་ནས་ཅམ་བརྒྱུད་བ་་་་་་  
 ཀའི་སྟེང་ཕྱིང་པས་དྲིལ་ཏེ་མར་ཁྱར་་་་་  
 བཅོས་ནས་དྲོད་དང་ལྷན་པ་དེ་གང་་་་  
 བའི་གནས་སམ་རྒྱུད་གསང་རྣམས་སྟེ་  
 བདུག་དགོས་པའི་དོན་ནི། འདིར་མེ་  
 བཅའ་ཞེས་པའི་ཆོག་ལ་བསམ་ནས་མེ་  
 དངོས་བཞག་པ་གཞུང་དང་མི་མཐུན་་་  
 ཞིང་། འདི་ཉར་ལུགས་ཀྱི་མེ་བཅའི་  
 ཁོངས་སྟེ་གཏོགས་པ་ལས་སྐབས་་་་་  
 འདིར་རྒྱུད་གྱི་མཚན་ཉིད་ཞི་བྱེད་དུར་  
 ཀྱི་ཁོངས་སྟེ་གཏོགས་དགོས་སོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

རྟོགས། བལ་པོའི་སྐད་ཀྱི་དུག་གི་གཤ་  
 མིང་ཞིག་ཏེ། སྐར་ཆམ་དགུ་པ་ལས།  
 དུག་གི་གཤ་མིང་ལ། རྒྱ་གར་ན་  
 མཚན་ཆ་ཟེར། རྒྱ་ནག་ན་གསལ་ཤིང་  
 ཟེར། བལ་པོ་ན་རྟོགས་ཟེར། མན་པས་  
 ཅི་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནི། ཞེས་གསུངས་

པ་ལྟར་རོ།

དུགས། ལུ་རམ་ཤིང་གདུས་པའི་ཁར་  
 ཆགས་པའི་དངས་མའི་མིང་ཏེ། ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་པ་ལས། དུགས་དང་ཁམ་  
 ཀར་དཀར། རིམ་གྱི་ཡན་ཏན་ཆེ་བ་  
 ཡིན། ཞེས་དང་། རྒྱ་ཟེར་ལས།  
 དུགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ལུ་རམ་གྱི་དངས་་་  
 མའི་གཤ་ར་ཏེ་གལ་ལ་ཞེས་ཀྱང་མིང་་  
 དུ་བྲགས་པའོ། ཞེས་དང་། དཔལ་  
 ལྷན་དཔོན་ཀམ་པལ་ལྷན་འཛིན་འཕྲིན་  
 ལས་རབ་ཀྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་་་་  
 བཞིའི་དཀའ་འབྲེལ་ལས། དུགས་ནི།  
 ལུ་རམ་ཤིང་གདུས་པའི་ཆེ་དང་པོ་སྟེ་  
 རྟོགས་ལར་བཅད་པའི་རྒྱུ་ཁོ་ལོ་་་་  
 རྟོགས་མ་དང་འདྲེས་པ་དེ་ལ་ཟེར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

མི་དེ་ལ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་སྟེང་པོ་ཞེས་་་  
 འབྱར་ཏེ། རྟེ་མིད་སངས་ཀྱས་རྒྱ་  
 མཚན་མཛད་པའི་ཅ་རྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
 བོ་རུར་ཐུན་པོ་ལས། རྟེ་དེ་ལ་ཞེས་  
 པ་ནི་རྟེ་ཉ་འཕྲག་པའི་ཁམས་ལས་བྱུང་  
 ཏེ། རོ་མ་ལས་མར་ལྟ་བུ་འཕྲགས་



ཅེ་ཅེ་རྟོ།      གཏན་ནང་ནག་པོ་སུམ་  
 བསྐྱེལ་གྱི་མེང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་སྟེ།  
 འབྲི་གུང་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་མས་མཛད་པའི་  
 འཆོ་མེད་རིལ་བུའི་སྤྱར་བ་ལས། ལྷག་  
 དབྱེ་ཙག་འབྲེལ་ཞེས་བྱ་དང་། ལྷག་  
 འབྲེལ་ནག་པོ་སུམ་བསྐྱེལ་དང་།  
 མཁྱིས་རིམས་དྲག་ཐབས་ཞེས་བྱ་དང་།  
 ཅེ་ཅེ་རྟོ་ཞེས་བྱ་བའི་ནད།      ཅུ་མེར་  
 ནག་པོ་གཏན་གྱི་རྒྱ། གླིག་པར་བྱེད་པ་  
 མེ་ཡི་དབལ།      སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་རྒྱང་  
 གིས་བྱེད།      འཇུག་པའི་སྒྲི་དང་འབྲོས་  
 པའི་རྫོང་ས།      ལྷག་པའི་གསང་དང་  
 དབྱེ་བའི་ས།      བརྟེན་པའི་གནས་དང་  
 བཅོས་པའི་ཐབས།      ལྷས་པར་སྤྲ་མའི་  
 ཞལ་དུ་ཞུས།      ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ར།

ཅེས་པ། ཁྱེད་པོར་གྱུར་པའི་བདེ་སྐྱིད་  
 པ་ཞིག་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བསྟན་འཛིན་ལུན་ཚེགས་གྱིས་མཇད་་་་  
 པའི་གསེང་རིག་སྒྲིང་གི་མིང་ཆིག་ཉེར་་་་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཅེས་པ་ཁྱེད་  
 པའི་བདེ་སྐྱིད་ཡིན། ཅེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ལྷ་ང་། ལུས་མའི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྲོང་ན་༥༥  
གནས་པའི་རུས་པ་དབྱིབས་སྒྲུང་མ་༥༥  
ཅན་གྱི་མིང་སྟེ། རྫོང་འབྲུང་འབྲུལ་གྱི་  
ལྷ་མིག་ལས། ལྷ་ང་ནི། ལུས་མའི་  
ཆོགས་སྤྲོང་དུ་གནས་པའི་རུས་པ་སྒྲུང་  
མའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

[illegible]

བཅན་གྱིས་གནང་བའི་སྒྲ་པའི་གོ་...  
 ཐོབ་གྱི་མིང་ལྟེ། ཇི་སྐད་དུ། འཆ་  
 མཛད་སྒྲ་པར་གྱུར་པ་འདི་རྣམས་ལ།  
 བོད་འབངས་མགོ་ནག་ཡོངས་གྱིས་...  
 བཀྱར་བར་གྱིས། ཅི་ཕྱིར་འདི་ནི་ཆེ་  
 སྒྲ་ལྟར་བའི་ཕྱིར། མགོ་ནག་ཡོངས་  
 གྱི་ལྟ་ནི་བཅན་པོ་ལྟེ། དེ་ཡིས་བཀྱར་  
 བས་མཆན་ཡང་ལྟ་རྒྱུར་ཐོགས། འགྲོ་  
 བའི་མགོན་ཡིན་གྱལ་གྱི་གོང་ལ་ཞོག  
 འཕྱལ་གྱུ་མ་ཕྱག་གཟིག་ཟ་ འོག་གདན་  
 དུ་ཐིངས། སྒྲལ་བསྐྱུ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱང་  
 གྲ་གསེར་དུ་ལྷལ། ཅི་གསུངས་  
 དང་ཁོང་སྒྲ་པའི་བཀའ་མ་བཅག  
 རྒྱལ་སྤྱད་ཡིན་ཡང་མི་ཡངས་སྒྲ་རིན་  
 ཡིན། བཅོས་ནིར་ལག་དབྱས་ཤི་  
 ཡང་སྤྱང་མ་ལེན། སྒྲ་དུ་ཐལ་བ་  
 སྐར་ཀྱང་སྒྲ་རིན་གསེར་དུ་རྫོངས།  
 ཞལ་དུ་སྒྲུམས་ཞུས་ཤི་གསུགས་རྒྱན་དུ་  
 རྫོངས། རྒྱན་དུ་བཞུན་ཕྱིར་རོ་དགའ་  
 སྒྲིག་སྤྱད་སྤྱངས། རྣམ་ལེར་དར་ཟབ་  
 ལྷུ་མ་དང་རྒྱུ་མ་ཐག་ལྷལ། ཀྱན་གྱིས་  
 བཀྱར་ལ་ཕྱག་དང་ཞེས་གྱིས། ཆེ་  
 འདིར་དྲིན་ཆེ་དྲིན་ལན་ལྟན་དུ་སྤྲུམས།

ང་ཡིས་ལྷལ་བའི་སྒྲ་གཅིགས་བརྒྱ་...  
 གསུམ་པོ། གང་གིས་འགལ་ཡང་ཆད་  
 བས་བཅད་པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ལྟ་གདུང་། ལྟ་བ་ཞེས་རྒྱང་མགོ་སྤྱར་  
 སྒྲ་ཡོད་པའི་རུས་པ་ནང་སྐབ་ཅན་གྱི་...  
 ཕྱ་ག་ཡོད་པ་དེའི་མིང་དང་། གདུང་  
 ཞེས་སྐབས་འདིར་ལྟ་བ་ཡོད་པའི་རུས་  
 པའི་སྤྱང་འོག་གཉིས་སྒྲ་ཡོད་པའི་རུས་  
 པ་མཁྱེན་པའི་མིང་ལྟེ། སྒྲུམས་པ་ཆེ་  
 དབང་གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་རྒྱད་...  
 གྱི་འབྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་བདེ་བའི་...  
 འདྲིང་འཇོ་ལས། ལྟ་བ་ནི་བར་གྱི་  
 སྐབ་པ་དང་། གདུང་ནི་སྤྱང་འོག་གི་  
 མཁྱེན་པ་གཉིས་སོ། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ལྟ་གདོན། ལྟ་ཞེས་འཇུག་པ་མང་ཡང་  
 སྐབས་འདིར་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་གི་ཡ་  
 གྲལ་ལྟ་ལ་འཇུག་པས་དེ་འདྲིང་རྒྱལ་གྱི་  
 ལྟ་ཡིན་པས་ངེས་ཆིག་མེད་ཀྱང་ལོགས་  
 སྐར་སྐད་གྱི་ལྟའི་སྐད་དོད་དུ། དི་ནི་  
 གས་ཏེ། བོད་གྱི་སྐད་དུ་མཐོ་རིས་  
 གནས་ཕྱེད་དམ་མཁའ་ཕྱི་མ་པ་ཞེས་...



རྒྱ་བརྒྱུལ། འགྲོ་བའི་ལྷ་དང་བུལ་  
 ཞིང་འཁྱུ་བ་དང་། ཡང་ན་རང་གི་ལྷ་  
 དང་རིས་མི་མཐུན་པའི་ལྷ་གཞན་.....  
 བརྒྱུལ་བའམ་འཐབས་པའི་གྲིབ་གྱི་དོན་  
 ཡིན་ཞེས་སྐད་པ་ལྟར་རིགས་བཟུན་...  
 དར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་བརྒྱ་  
 བརྒྱུལ་ལས་གསུངས།  
 ལྷ་བ། ཀླུ་མགོ་དང་། ཅིགས་རུས་  
 སྐད་གས་གྱི་མགོར་ཡོད་པའི་སྐབ་ཅན་གྱི་  
 བུ་ག་ལྟན་པའི་རུས་པའི་མིང་ལྟེ། དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་...  
 ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་སྐྱར་...  
 གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་...  
 ལས། ལྷ་བ་ཀླུ་མགོ་ཅིག་མགོ་  
 སྐད་ས། སྐབ་ཅན་རུས་པའི་མིང་ཡིན་  
 བ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷ་བ་ནག་པོ། དཔུང་ཀླུ་དང་།  
 བཟུང་ཀླུ་གི་མགོའི་རུས་པ་ལྷ་བ་ཅན་...  
 རྒྱུ་ཅི་ནག་པོ་ཆགས་པ་དེའི་མིང་ལྟེ།  
 རྫོང་འཕྱང་འཕྱལ་གྱི་ལྷ་མིག་ལས།  
 ལྷ་བ་ནག་པོ་ནི། དཔུང་པ་དང་བཟུང་  
 ཀླུ་མགོའི་རུས་པ་ལྷ་བ་ནག་པོ་ཅན་

ན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྟོ།

ལྷ་བུའི་ཁམས། རྩོན་གྱི་གཏམ་གྱི་དང་  
 དང་ཐུར་ནས་བཏགས་པའི་ཙང་ཞི་འོ་  
 མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏུ། མི་ཡི་ཉི་  
 མ་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་གྱིས་མཛད་པའི་  
 མ་ལ་ཡའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། བྱང་  
 ཁྲངས་བསྐལ་པ་དང་པོ་ལ། ལྷ་བུ་  
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་དེ། གངས་རི་ནུ་  
 འདབ་མཚོ་འབྲུམ་དང་། འབྲིང་  
 བྲག་དཀར་པོའི་ཉིང་དུ་བྱོན། ལྷ་བུ་  
 རྩེ་བརྒྱད་བུ་མ་མཐོང་། འབྲིང་འབྲུར་  
 འཇོ་ཞིག་བྱད་གྱི་མདངས། རྒྱ་མའི་  
 གར་དང་པད་མའི་འཕྲོས། མཐོང་  
 བས་ཡིད་གཡོས་སྐྱ་ལ་འཁྱུད། ཞལ་གྱི་  
 ལྷགས་གཞིབས་མཛད་ལ་ནི། ཀུན་ནས་  
 ཁམས་གཡོས་དཀར་དམར་ཤོར།  
 དཀར་པོ་འབྲིང་བྲག་ཉིང་དུ་བབས།  
 རྩོ་ལས་རྩྱུ་མེས་ཚེལ་བུར་ཆགས།  
 མིང་ཡང་བདུད་རྩི་ཙང་ཞི་ཟེར།  
 ཞེས་དང་། ལྷ་བུའི་ཁམས་ལས་བྱང་  
 བའི་ཕྱིར། མིང་ཡང་དེ་ལྟར་མཁས་  
 པས་བཏགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རྟོ།

ལྷ་མིན་བྲག་ རྩོན་གྱི་གཏམ་གྱི་དང་  
 ཐུར་ནས་བཏགས་པའི་སྐྱག་བུའི་མིང་...  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏུ། སྤྱོད་དཔན་  
 དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་  
 པའི་ཉིང་པོ་བསྐྱས་པ་ལས། སྐྱ་གཅན་  
 བདུད་རྩི་བརྒྱ་བ་ན། སྐྱེ་བཅད་པ་ལས་  
 འཇགས་བུར་པའི། བདུད་རྩི་མིག་པ་  
 སར་ལྱང་བ། སྐྱག་པ་ཉིད་དུ་བུར་པ་  
 ཡིན། ལྷ་མིན་ལུས་ལས་བྱང་བས་ན།  
 དེ་ཕྱིར་བུ་མ་ཟེས་དེ་མི་བ། རྩོན་དུས་  
 བདུད་རྩི་ལས་བྱང་བས། དེ་ནི་བཅུད་  
 གྱི་ཡོན་མཚན་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རྟོ།

ལྷ་མིན་གདོན། ལྷ་མ་ཡིན་ཞེས་པའི་  
 རེས་ཆོག་ནི་རྩོན་ལྷ་རྣམས་གྱིས་ཀྱ་མཚོ་  
 བསྐྱབས་པའི་ཆེ་ཀྱ་མཚོའི་ནང་ནས་...  
 བྱད་མེད་ཤིན་དུ་མཛེས་པ་ཞིག་བྱང་...  
 བས་དེ་ལ་ཁྱྱུ་ལྷ་མིན་ཞེས་རྟོགས་པས།  
 ང་ནི་ཆང་ཞེས་བུ་ཏུ། ང་འབྲུངས་ན་  
 རྩོས་པ་དང་བརྒྱལ་བ་དང་རྟོགས་པ་ལ་  
 སྐྱགས་པ་འབྱང་བར་འབྲུར་རྩོ་ཞེས་...  
 སྐྱས་པས། ཁ་ཅིག་གིས་འབྲུངས་པས་  
 བུར་ཏུ་ལྷ་ཞེས་བྲགས་པ་དང་། ཁ་



ཅིག་འཇིགས་ནས་འགྲུངས་མ་རུས་པས་  
 ཞ་སྤྱ་ར་ཉེ་ལྟ་ལས་དམན་པའི་དོན་དུ་  
 ཞ་དགག་ལྷ་སྤྱར་བས་ལྟ་མ་ཡིན་ཞེས་  
 གཤམ་པས་རི་རབ་ཀྱི་ཁོང་གསེང་དུ་  
 གནས་ཤིང་རྩ་འཁྱུལ་སྤྱོད་ལས་ལྟ་  
 དམན་པ། ང་ཀྱལ་གྱི་སེམས་དང་ལྟན་  
 པས་རྟག་དུ་འཐབ་ཅོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་  
 གཏུམ་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་ཞིག་གི་མིང་  
 ཡིན་པས་དེས་གནོད་པ་གཏོང་བའི་  
 ནད་ལ་ལྟ་མིན་གྱི་གདོན་ཞེས་ཐེར་དེ།  
 སྤྱོད་དཔོན་དཔལ་པོས་མཇུག་པའི་ཡན་  
 ལག་བརྒྱད་པའི་སྤྱོད་པོ་བསྐྱས་པ་ལས།  
 ལྟ་མིན་གདོན་གྱིས་ཐིན་པ་ནི། ཡོན་  
 པོར་བལྟ་ཞིང་རང་བཞིན་ངན། ལྟ་  
 དང་སྤྱོད་མ་བྱམ་ཐེ་དང་། འཇིགས་  
 བྱེད་ཁོངས་ཤིང་དཔལ་བ་དང་། ཁྱོ་  
 ཞིང་ཅུལ་བ་ཆེ་བ་དང་། ང་ནི་དྲག་  
 པོ་ཁྱབ་འཇུག་དང་། སྤྱོད་ཀྱི་བརྒྱ་  
 བྱེད་ཡིན་ཞེས་བྱ། སྤྱོད་ཀྱི་ཆང་ལ་  
 དགར་ཤིང་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།

ལྟ་མིན་བྱ། མཚལ་དགར་གྱི་གཤམ་  
 མིང་ཞིག་ཤི། འབྲི་གུང་ཆེ་དབང་

བརྟན་པའི་རྒྱ་གཞེར་གྱི་བཙུགས་འཆི་བ་  
 གསོལ་འདེབས་ལས། ལྟ་མིན་བྱ་ཞེས་  
 མཚལ་དགར་གྱི་གཤམ་མིང་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྟ་མིན་བརྟན་ཅི་མ། ལྟན་པ་ལྟན་  
 པའི་རྒྱལ་པོ་ལ་བརྟན་ཅིའི་བརྟན་ཞ་རུ་  
 ར་འགྲུལ་བ་པོ་ལྟ་མིན་འཇུག་མའི་མིང་  
 གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཤི། ལྟན་ཆེན་རབ་  
 འཇོམས་ཀྱི་ལྟན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་གའི་  
 སྤྱོད་ཀྱི་ཆེན་ཆེན་ལྟན་ལྟན་ལྟན་ལྟན་  
 བའི་བདེན་ཆོག་གི་མཇུག་ཐོག་དུ། དེ་  
 བཞིན་ལྟ་མིན་འཇུག་མ་ཡིས། ལྟ་རྒྱས་  
 དགེ་བ་ཞ་རུ་ར། སྤྱོད་ཀྱི་རྣམས་ལྟན་ལ་  
 རབ་ལྟན་བ། བརྟན་ཅི་འདྲ་བའི་ལྟན་  
 ཀྱི་མཚན་ བདེན་པའི་ཆོག་ནི་དེ་དག་  
 གིས། ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནད་སེལ་ཞིང་།  
 ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འཇུག་བྱེད་པའི།  
 ལྟན་རྣམས་བརྟན་ཅིར་འགྱུར་བར་ཤོག  
 ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། ལྟ་ལྟན་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཇུག་པའི་ཅ་  
 རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་བ་པོ་ལྟན་ལས། ལྟན་  
 པ་ལྟན་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆང་སྤྱོད་  
 པའི་ལྟན་ལྟན་ལྟན་ལྟན་ལྟན་ལྟན་

བཞི་དང་། ལ་རུ་ར་འབུལ་བ་པ་ལྷ་  
མ་འཕྲུག་མ་དེ་ཡིན་ལ། བདུད་ཅི་མ་  
ཞེས་པ་འང་བདུད་ཅི་འབུལ་བ་པ་པ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་བདུད་ཅི་མ་ཞེས་པ་འབུལ་བ་  
ལྷ་མཚན་ཅན་གྱི་མིང་དཔེར་ན་ཆང་་་་  
འཆོང་མཁན་ལ་ཆང་མ་ཞེས་པ་བཞིན་  
ཡིན་ནོ། ཆ་བྱད་ནི་མཚན་པའི་ལྷ་  
མའི་རིགས་བརྒྱ་དྲུག་གི་ལང་ཆོ་ཅན་་་  
མཛེས་ཤིང་ཆགས་པ། དར་དང་རིན་  
པོ་ཆའི་ཁྱན་ཅན། ལྷག་ན་ལ་རུ་ར་  
བསྐྱམས་ནས་འབུལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་གས་  
པའི་ནམ་པ་ཞིག ཅེས་གསུངས་པ་ལྷར་  
རྟེན།

ལྷ་ཞོ། དཔེ་ཁྱན་གྱི་སྒྲི་ནས་བཏགས་  
པའི་གངས་ཐིགས་གྱི་གཤ་མིང་ཞིག་ཏེ།  
ཐེ་དགེ་དྲུང་འཆོ་བ་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་  
མཛད་པའི་སྐྱན་གྱི་བདེ་བཟུས་དང་་་  
གཤ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྒྲི་་་་་  
གསལ་མཁྱིན་པའི་ཁྱན་ལས། ལྷ་ཞོ་ནི་  
གངས་ཐིགས་གྱི་གཤ་མིང་ཏེ། དེས་  
ཆོག་ནི་གངས་ཐིགས་མེ་བསྐྱེད་ནས་་་  
ཆུར་བརྒྱག་པའི་ཆོ་ཞིག་ནས་ཞོ་ལྷར་་་  
འབྱུར་བས་དཔེ་ལྷའི་ཞོ་མིང་དུ་་་་་

བཏགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་  
རྟེན།

ལྷ་རུ་ཆེ། ཅི་བ་རུས་ལྷ་བ་ཅན་གྱི་ཅི་  
མར་གནས་པའི་ལྷ་རུས་གྱི་མིང་ཏེ།  
དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བཟླན་འཛིན་  
འཕྲིན་ལས་རབ་ཁུས་གྱིས་མཛད་པའི་  
ཁྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ལྷ་རུ་  
ཅི་ནི། ཅི་བ་མའི་རུས་པ་ལྷ་བ་ཅན་གྱི་  
ཅི་མར་གནས་ཤིང་ཡར་སྡེ་བྱང་རུས་་་  
དང་འབྲེལ་ནས་གནས་པའི་ལྷ་རུས་་་  
གྱི་མིང་རྟེན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་རྟེན།

ལྷག་པའི་སྒྲུར་བ། སྒྲུངས་ཆད་ལྷ་  
བྱ་སྒྲུབས་ཆུང་གི་ཆ་བ་ལ་སྒྲུབས་ཆེན་  
གྱི་བཙས་བྱེད་པ་ལྷ་བྱ་ལ་ཟེར་དེ།  
སྐན་དབྱུང་སྒྲུབ་པའི་ཁྱལ་པོ་ལས། ལྷག་  
པ་དང་ནི་ཆད་པ་ཡིས། སྒྲུབས་ཉམས་  
ལས་ནི་འཛིན་པར་བྱེད། ཅེས་  
གསུངས་པ་དང་། བྱང་པ་ནམ་ཁྱལ་  
གྲགས་བཟང་གིས་མཛད་པའི་འཆོ་བྱེད་  
ནམས་ལ་སྒྲུང་ནས་བཅེ་བའི་མན་ངག་  
འབུལ་གྱི་ཡིག་ཆུང་ལས། སྒྲུབས་ཆུང་  
ནད་ལ་གཉེན་པོ་ཆེས་ན་ལྷག ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྷར་རྟེན།



ལྷང་འཆེར། མདོག་ལ་བཟླས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ལྷང་འཆེར་རིགས་གསུམ་  
 གྱི་ཁྱི་མིང་ཉེ། སྒྲུམས་པ་ཆེ་དབང་  
 གིས། མདོག་དཀར་སྒྲུག་ནག་པོ་ནམ་  
 པ་གསུམ། འོད་ལྷང་ལྷང་འཆེར་བས་  
 ལྷང་འཆེར་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་དང་། གཞན་དུ་ལྷང་ཆེར་ཞེས་  
 ཀྱང་མཆིས་པས་དོན་གཅིག་པར་མཛོན།  
 ལྷན་སྒྲེས་ནད། བྱིས་པ་མའི་མངལ་  
 དུ་གནས་སྐབས་མའི་སྤང་མཁྱིས་བད་  
 ཀན་སྐྱེས་ཀྱི་ནད་བྱ་ལ་ལྷང་ནས་བྱང་  
 བའི་ལུས་ཆགས་པའི་དུས་ནས་ལྷན་  
 སྒྲེས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིས་ནད་ཀྱི་མིང་ཉེ།  
 མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། མ་ཡི་  
 སྤང་མཁྱིས་ཁྱག་དང་བད་ཀན་ནད།  
 བྱ་ལ་ལྷང་དང་མི་གཙང་གདོན་རྒྱན་  
 གིས། འོན་ཁྱང་དྲིག་པ་ཞ་སྒྱར་ཤོར་  
 སྐྱེས་འབྱུང་། འདི་ནམས་ལྷན་སྒྲེས་  
 ནད་ཡོན་གསར་མི་རུས། ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་སྒྲེས་མ་བརྒྱད། ནད་རང་དང་  
 ལྷན་ཅིག་དུ་སྒྲེས་པའི་མ་ངན་འབྲས་  
 སྐྱེས་བརྒྱད་ཀྱི་བཟུས་མིང་ཉེ། མན་

ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱད་ལས། ལྷན་སྒྲེས་མ་  
 ལ་འབྲས་ཏད་གཞང་འབྲས་མ་དང་།  
 མེ་དབལ་མ་སྒྱར་ཡ་མ་ཆེན་བྱ་མ་རྒྱག་  
 སྐྱེས་མ་དང་། ཀྱང་འབམ་མ་མཆན་  
 བར་དོལ་མ་དང་བརྒྱད་དུ་བཤད།  
 ཅེས་གསུངས་པ་དང་། འདི་དག་ལ་  
 ལྷན་སྒྲེས་ཀྱི་མ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆན་ནི།  
 བྱི་རྒྱན་མདའ་མཆོན་སྐྱེས་སྐྱེས་པའི་  
 མ་མ་ཡིན་པ་ནད་རང་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་  
 རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲེས་པའི་མ་ངན་གྱི་  
 མིང་ཉེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟླ་འཇིན་ལྷན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་  
 པའི་གས་རིག་སྒྲར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་  
 མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལྷན་སྒྲེས་མ་  
 ཞེས་མདའ་དོད་དང་། གྱི་མཆོན་ལས་  
 བྱང་མ་ཡིན་པའི། ནད་དང་ལྷན་ཅིག་  
 རང་བཞིན་དུ། སྒྲེས་པའི་མ་ངན་གྱི་  
 ཡི་མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་ཅིག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱན་བཞི།  
 ནང་གི་ཉེས་པའི་རོ་ཙ་འབྲས་པ་  
 དང་། བྱི་རོལ་ནས་རོ་ཙ་དེ་དང་ཆས་  
 མཚུངས་པའི་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱེད་པ་གཉིས་  
 ཀ་དུས་མཉམ་དུ་བྱང་བ་ལ་ལྷན་ཅིག་

བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། རྒྱུ་  
 དེ་ལ་ནང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་བཞི་མཆིས་  
 ཏེ། མཁས་དབང་མཆོན་རབ་ལྗོངས་ལྟ་བུ་  
 མཛད་པའི་ཅ་ཀྱུད་ཀྱི་སྤྱང་འགྲེམས་་་་  
 གས་རིག་ཀྱི་མཆོད་སྤྱང་པ་ལས། དུས་  
 དམན་ལྷག་ལྷག་པ་དགུན་གཅེར་བྱར་་་་  
 བསྐྱེད་པ། གདོན་སྒྲི་བྱར་བ་བདུད་  
 དང་རྒྱལ་པོས་འཆེ་བ། ཟས་མི་མཁས་  
 པ་ཏི་མར་ཤ་ཆང་བཟུང་བ། སྤྱད་  
 ལམ་མི་མཁས་པ་སོས་ཀ་པགས་གོས་་་  
 རྒྱུ་ནས་ཏི་མར་སྤྱད་པའི་ལ་མ་སྤྱེ་་་་་  
 བཞིའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་ཐབས། ཁ་བསྐྱེད་ངམ་བསྐྱེད་  
 མའི་དོན་ཏེ། སྤྱི་པ་ལྱང་རིགས་  
 བསྐྱེད་དར་གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་་་  
 ལྷན་ཐབས་ཀྱི་དཀར་གནས་བཀྲོལ་བ་་་  
 རྒྱུ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་གི་ཕྱང་བ་ལས།  
 ལྷན་ཐབས་ནི་ཁ་བསྐྱེད་ངམ་བསྐྱེད་་་་་  
 མའི་དོན་ཏེ་ཁ་བསྐྱེད་བྱུང་བ་བྱུང་བ་ལས་་་  
 བཤད་བྱ་གཞུང་ལ་ཁ་བསྐྱེད་འདེབས་་  
 བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་མན་ངག་གི་གནད་་་་  
 ཀྱིས་ཁ་བསྐྱེད་ས་ནས་བཤད་པ་སྤྱེ་་་་་  
 འཆད་རྒྱལ་གྱི་སྒྲི་ནས་བྱུངས་པའོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ལྷ་ཆེན་བཅུ་གཉིས། ལྷ་ཞེས་དུམ་  
 བུའི་མིང་ཡིན་པས་དཔེར་ན་གྱ་མ་ནས་  
 མཁྱིག་མའི་བར་དང་། དུས་མ་ནས་  
 ལྱང་བུའི་བར་ལྷ་བྱ་རུས་པའི་ལྷ་དུམ་་  
 བཅུ་གཉིས་ལ་ཟེར་ཏེ། རྒྱང་འཕྲང་  
 འཕྲལ་གྱི་ལྷ་མིག་ལས། ལག་མགོ་  
 གཉིས་དང་རྩེ་ངར་གཉིས། དཔུང་ཀྱང་  
 གཉིས་བཅས་ལག་པར་དུག ཀྱང་མགོ་  
 གཉིས་དང་རྩེ་ངར་གཉིས། སྒྲ་ཀྱང་  
 གཉིས་བཅས་ཀྱང་པར་དུག བསྐྱེད་ས་  
 པས་ལྷ་ཆེན་བཅུ་གཉིས་སོ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ལྷན་གསང་། འབྱུང་འབྱུར་རྩེ་པོ་  
 ལྷག་པའི་སྐབས་ལ་བསྐྱེད་ནས་བྱུངས་  
 པའི་ལྷན་སྤྱ་ནས་འོག་དུ་ཆོན་གང་་་་་  
 གཞུལ་བའི་སར་ཡོད་པའི་མེ་བཅའི་་་  
 གསང་དམིགས་ཀྱི་མིང་སྤྱེ། དཔལ་  
 སྤྱངས་དཔོན་ཀམ་བསྐྱེད་འཛིན་འཕྲིན་་  
 ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་་་  
 བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ལྷན་གསང་  
 ནི། མིད་པ་དང་པོ་བ་གཉིས་འབྲེལ་  
 མཆམས་ཀྱི་གསང་ཡིན་པས། གནས་



དེར་མ་ཞུ་བ་ལས་ཕྱང་བའི་ཕྱོད་བའི་བེ་  
 ལྷན་ལས་རྣམས་འཕྱང་ཞིང་འཕྲེལ་བའི་...  
 ཕྱིར་དེ་ལྷན་བཏགས་པའོ། ལྷན་  
 འདིརི་ཕྱོད་ཞེས་ཕྱོད་བའི་བེ་ལྷན་གྱི་...  
 མིང་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷན་རོ།  
 ལྷན་ཐབས། བད་དེས་ལྷན་པ་མ་  
 ཡིན་ཀྱང་བད་རྟགས་ལྷན་པ་ལྷན་ལྷན་  
 པའི་བད་གྱི་མིང་ལྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བལྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་...  
 མཛད་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་  
 ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ལྷན་  
 ཐབས་གཙང་ཐབས་རིམས་ཐབས་དང་།  
 ལྷན་ཐབས་དུག་ཐབས་སྤང་ཐབས་...  
 རྣམས། བད་དེས་དེ་དག་མ་ཡིན་  
 ཀྱང་། དེ་དག་འདྲ་བའི་རྟགས་ལྷན་  
 མིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷན་རོ།

ལྷན་ཐབས་སྤངས། ལྷན་པ་ཕྱོད་པ་  
 ལྷན་འཕྲེལ་དུ་ལུས་སྤངས་པའི་དོན་ཉེ།  
 དར་མ་སྤན་རམས་པ་སྤྱོད་བཟང་ཆོས་...  
 གྲགས་གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྷན་...  
 གྱི་དཀར་འཕྲེལ་ལེགས་བཤད་གསེར་...  
 ལྷན་ལས། ལྷན་ཐབས་སྤངས་པ་ནི།  
 གཉན་ནམ་ལྷན་པ་ཕྱོད་པ་ལྷན་སྤངས་...

པ་ལྷན་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷན་རོ།  
 ལྷན་དུག་པ། ཕྱེད་ལས་གྱི་སྤྱོད་ནས་  
 བཏགས་པའི་སྤྱོད་ལྷན་ཤིང་མིང་རྣམ་...  
 གྲངས་ཤིག་ཡིན་པར་སྤྱོད་པ་ཆེ་...  
 དབང་གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྷན་...  
 གྱི་འཕྲེལ་པ་རྣམ་བཤད་བདེ་བའི་...  
 འདྲ་འཛིན་ལས་གསུངས།

ལྷན་པ། བད་གྱི་མཛན་ཚུལ་ལས་  
 གྲངས་བཤད་གྱི་སྤྱོད་ནས་བཏགས་པའི་...  
 གཉན་ཤིང་ལ་བཟས་པའི་བད་གྱི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བལྟན་འཛིན་...  
 འཕྲེལ་ལས་རབ་ཀྱས་གྱིས་མཛད་པའི་...  
 ལྷན་བཞིའི་དཀར་འཕྲེལ་ལས། ལྷན་  
 པ་ནི། བད་དེས་ཐིན་པའི་རྟགས་སུ་  
 ལུས་གྱི་ཤིང་ལྷན་ལྷན་ལྷན་དུ་ཆུ་ཁོལ་  
 བ་ལྷན་འགྲེལ་ཞིང་འདར་བར་འགྱུར་...  
 བས་ལྷན་པ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་།

བད་འདི་དང་པོ་ཕྱང་བའི་ཕྱོད་ལས་  
 བལྟས་ནས་བཤད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་...  
 མཆིས་སོ། ཞེས་གསུངས་པས་ཕྱི་  
 མ་འདིརི་ལ་ལྷན་ལྷན་མཆན་དང་བཅས་  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བལྟན་འཛིན་...  
 ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་པའི་ལྷན་...

བཅོས་ནང་དུ་ཆེས་གསལ་བར་མཆིས་་་  
པས་དེར་གཟིགས་ཤིག

ལྷན་པ་འདུལ་བའི་དར་ཡ་ཀན།  
བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲིན་ས་བཏགས་པའི་བྱ་་་་  
ལྷན་ལྷན་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་་  
མྱེ། འབྲངས་དཔེ་ལས། ད་བྱེད་དཀར་  
པ་ཞེས་བྱ་བ། གངས་རི་མཐོན་པའི་  
རྒྱ་ལ་སྟེ། ལ་ཐོད་དཀར་པ་ཞེས་གྲང་

བྱ། བྱ་ལྷན་ལྷན་པ་ཞེས་གྲང་བྱ། ཅ་  
བ་ལ་སྟེང་ཆེ་བ་ལ། བྱ་ནང་སྒྲིན་པལ་  
དག་གི་གཞིགས། བྱ་ལྷན་ཐང་ལ་  
བབས་པ་འདྲ། ར་ཕྱི་ཁ་ལ་རྒྱས་པ་  
བསེལ། ལྷན་པ་འདུལ་བའི་དར་ཡ་  
ཀན། མ་ཆོ་ག་སྒྲིན་ཆེན་པ་སེལ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱ།





ཡ་ཤྲོང་རིགས་གསུམ། ལུར་མང་  
ཨ་ཤྲོང་དང་། རྩ་ཨ་ཤྲོང་། མཁན་  
པ་ཨ་ཤྲོང་གསུམ་གྱི་བསྐྱུས་མིང་།

ཡ་ག་རུ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་དུ། ཨ་  
ག་རུ། དེ་ལྟར་ཆག་པ་ཏྲེ། བོད་གྱི་  
སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་འགྱུར་ཚུལ་གཉིས་་་་་  
མཆིས་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་་་་  
པའི་དྲི་མེད་སྤེལ་བྲེང་ལས། ལྷིང་སེལ་  
ཞེས་བསྐྱར་པ་དང་། དཔལ་སྤངས་སི་  
དུ་ཆོས་གྱི་འབྱུང་གནས་གྱིས་མཛད་་་་་  
པའི་མཛོན་བཛྲོད་འཆི་མེད་མཛོད་གྱི་  
འགྲེལ་པ་ལས། ལྷུ་མེད་ཅེས་བསྐྱར་  
པའོ།

ཡ་གར་འབའ་ཞིག ཨ་གར་རིགས་  
གསུམ་གྱི་ནང་ཆན་ཨ་སྐུ་མིང་དུ་་་་་

བཞེད་པར་ཞིག་དང་། ཨ་ག་རུ་ཁོ་  
ནའི་དོན་དུ་བཞེད་པ་ཞིག་དང་གཉིས་  
མཆིས་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་གྱིས་མཛད་་་་  
པའི་དྲི་མེད་སྤེལ་བྲེང་ལས། ཨ་ག་  
རུ་རིགས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ ཅུང་ཟད་  
ལྷུ་ལ་སྤྲུག་པ་ལྷིན་ཚུ་ནང་ནས་དངས་ལ་  
སྐམས་པ་འདྲ་ཞིང་དྲི་སྤོན་དུ་ཞིམ་པ་་་  
དེ་ལ་ཨ་གར་འབའ་ཞིག་ཟེར། ཞེས་  
གསུངས་པ་དང་། ལྷེ་དགེ་དུང་འཆོ་  
བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྐྱན་་་  
གྱི་བཅད་བསྐྱུས་དང་གཤམ་མིང་འགའ་་་་  
ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྒྲོ་གསལ་མགྱིན་པའི་་་་  
ཀུན་ལས། ཨ་གར་འབའ་ཞིག་ནི།  
མདོ་ལས། ཨ་གར་འབའ་ཞིག་གི་དུ་  
བས་བདུག་པར་བྱའོ། ཞེས་པ་དེའི་

འབའ་ཞིག་ནི་ཁོ་ནའི་དོན་ཡིན་པས་...  
 བོད་མ་གོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཨ་གར་རིགས་  
 གསུམ་གྱི་ནང་ཚན་ཨ་ལྷའི་མིང་དུ་བྱ་  
 བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། འཇམ་  
 དབྱངས་མཁྱེན་བཅེས་མཛད་པའི་སྟན་  
 མིང་དང་ངོས་འཛིན་གྱི་སྐར་བདུད་...  
 ཅིའི་ཐེགས་མ་ལས་ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་  
 པར་གསུངས་ཤིང་། དེང་སང་ཕྱག་  
 རྒྱན་དུ་ཨ་ལྷའི་རིགས་ཤིག་ལ་ངོས་...  
 འཛིན་འདུག་པས་སྐད་དཔྱད་ཅིག

ཨ་གར་གསུམ། ཨར་སྐྱ་དང་།  
 ཨར་ནག ཨར་དམར་གསུམ་གྱི་བུས་  
 མིང་ཉི། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
 བཟླ་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་...  
 པའི་སྐལ་བྱེད་བུས་དོན་གསལ་...  
 བཀྲོལ་ལས། ཨར་སྐྱ་ཨར་ནག་ཨར་  
 དམར་ལ། ཨ་གར་རིགས་གསུམ་  
 བཛྲུང་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཨ་རྒྱ་བེ་ཏུ། ལེགས་སྐར་སྐད་གྱི་  
 བོད་ང་དགར་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ཤིག་ཉི། བོད་གྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན་  
 ཤིན་དུ་དུག་མེད་ཅེས་འགྲུར་བར་དེའུ་  
 དམར་དགེ་བཤེས་བཟླ་འཛིན་ཕུན་...

ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་སྐལ་...  
 བྱེད་ལས་གསུངས།

ཨ་སྐྱེད་། དོན་མེད་དུ་ཁ་གདངས་  
 ནས་ཨ་ཞེས་པའི་སྐྱ་ཤོར་པའི་སྐྱེད་ནད་  
 ལྡང་བའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་ཉི། གཡལ་  
 བ་དང་དོན་ཅིག

ཨ་སྐྱེ། ལེགས་སྐར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་  
 གྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། བྱ་ཤིས་པའི་  
 དོན་ཉི། སྐྱ་ཐེར་ལས། ཡི་གེ་ཨ་དང་  
 སྐྱ་ཞེས་པ། གཉིས་པ་འདི་དག་སྟན་  
 ཚངས་པས། མཁུར་ཚོས་བཅོལ་ནས་  
 བྱང་བ་ཉི། དེ་ན་འདི་དག་བྱ་ཤིས་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཨ་ཕྱག་གཉིས། ཨ་ཕྱག་གཟེར་  
 འཛམས་དང་། ཨ་ཕྱག་འུག་ལག་ཡང་  
 ཟེར་བའི་མིང་ཆེན་མེར་པ་དང་གཉིས་  
 གྱི་བུས་མིང་ཉི། སྐྱམས་པ་ཆེ་དབང་  
 གིས་མཛད་པའི་མན་ངག་བརྒྱ་ཅ་ལས།  
 ཨ་ཕྱག་གཉིས་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་  
 འགའ་ཞིག་གིས་ཨ་ཕྱག་གཟེར་  
 འཛམས་རིགས་མི་འདྲ་ཅམ་གཉིས་ལ་  
 བྱེད་པར་མཆིས་ཀྱང་དེ་ནི་མ་ཡིན་ཉི...  
 ཨ་ཕྱག་གཟེར་འཛམས་ལ་རུས་པ་...



གཅིག་ལས་ཀྱང་དང་མན་ངག་གང་.....  
 ནས་ཀྱང་མ་གསུངས་པས་ཡོངས་.....  
 གྲགས་ཀྱི་ཕྱག་གཟེར་འཛམས་དང་།  
 ཀྱི་ཕྱག་ལྷག་ལག་ཀྱང་ཟེར་བའི་མིང་.....  
 ཆེན་མོ་པོ་དང་གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་  
 ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཡ་བ་ལེ། ཕྱ་པ་བྱ་གཉིས་རྣམ་ཀྱལ་  
 ཀྱིས། རྩ་ཀྱ་ལ་དང་། འོལ་མ་ལེ་  
 གཉིས་ཀྱི་བཟུས་མིང་ཡིན་པར་བཞེད།  
 རྩ་ཕྱི་སངས་ཀྱིས་ཀྱི་མཆོས། རྩ་ཀྱ་  
 ལ་དང་། ལེ་ཆོད་ཀྱི་འབྲས་ཕྱ་གཉིས་  
 ཀྱི་བཟུས་མིང་དུ་བཞེད། རྩ་རབས་  
 པ་འགའ་ཞིག་ལྷངས་ཀར་ཀྱི་མིང་དུ་  
 བཞེད་པར་མཆོས་པས་རྟགས་ཤིག་  
 ཡ་བར་ལྷུར་གསུམ། ཀྱ་རུ་ར་དང་།  
 བ་རུ་ར། ལྷུ་རུ་ར་གསུམ་ཀྱི་བཟུས་  
 མིང་འབྲི་སྒྲུལ་ཞིག་  
 ཡ་ལྷུ་ཀོ། ལེགས་ལྷུར་སྐད་ཀྱི་ལྷང་  
 ཆེར་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། ལྷི་གཟུགས་  
 ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་  
 ཀྱི་ལེས་ལེགས་བཟུན་འཛིན་གྱིས་  
 མཛད་པའི་དངུལ་ཆུང་གདམས་པ་ལས་

གསུངས།  
 ཡ་ལྷུ་རུ་རི། ལེགས་ལྷུར་སྐད་ཀྱི་ལྷང་  
 ཆེར་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བཟུར་ན། འཕྲིག་ཕྱིད་  
 ལྷི་གཟུགས་ཞེས་འགྱུར་བར་ཨོ་ཀྱན་...  
 པ་རིན་ཆེན་དཔལ་གྱིས་མཛད་པའི་.....  
 དངུལ་ཆུང་ཞེས་གདམས་ལས་གསུངས།  
 ཡ་འབྲས། ཤིང་དང་དེའི་འབྲས་  
 ཕྱ་གཉིས་ཀའི་མིང་ཡིན་པས་འདིར་ལྷུ་  
 བཟུས་པ་ལྟེ། འཛམ་དབྱངས་མཆོན་  
 བཅེས་མཛད་པའི་ལན་བདེའི་དོ་ཤལ་...  
 ལས། ཀྱ་ལྷུ་ནད་ཕྱིད་དེ། ཀྱ་འབྲས་  
 ལྷང་གྱ་ལྷིན་ནས་ལྷུ་ལྷང་དུ་འགྲོ་བ།  
 ཞེས་དང་། ལྷུ་པོ་ལྷུ་སྐབ་ཅ་རིས་  
 ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་འདི་ནི་དེའི་ནང་རྩས་  
 ལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཡ་ལྷུར། ཆུ་ཁོལ་དང་། ར་འཛམ་  
 གང་རུང་གི་ནང་དུ་མར་ཀྱི་སྒྲར་ལྷན་...  
 ཕྱ་བཏབ་པའི་སྒྲི་མ་སྒྲི་མའི་མིང་ལྟེ།  
 དཔལ་སྐྱངས་དཔོན་ཀྱིས་བཟུན་འཛིན་...  
 འབྲིན་ལས་རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 ཀྱང་བཞེའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། ཀྱ་  
 ལྷུར་ནི། ར་འཛམ་པོ་དང་། ཆུ་ཁོལ་

མ་གང་རུང་གི་ནང་དུ་མར་ཞད་ཅམ་...  
བདུབ་པའི་སྒྲི་མ་སྒྲི་མའི་མིང་ཡིན་ཏེ།  
དེ་འཇུ་སྒྲི་བ་དང་མ་ཞུ་བའི་ཉེས་པའི་...  
སྒྲི་བས་རྣམས་འཕྲིག་ཅིང་ཉེས་པ་ཀུན་...  
ཁྱི་ཙ་བ་མ་ཞུ་བ་ཡིན་པས་དེས་སེལ་...  
བར་བྱེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
ར།

ཡ་ཟླ་ ལེགས་སྒྲི་སྒྲི་ཁྱི་ཨ་འབྲས་  
ཤིང་གི་མིང་ཉི། བོད་ཁྱི་སྒྲི་དུ་  
བསྐྱར་ན། བདུབ་བྱེད་ཅེས་འགྲུར་བར་  
དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་ཀམ་བཟླ་ན་འཛིན་...  
འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
ཀུན་བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས་...  
གསུངས།

ཡ་ཟླ་ཏ། ལེགས་སྒྲི་ཁྱི་སྒྲི་དེ།  
བོད་ཁྱི་སྒྲི་དུ་བསྐྱར་ན། བདུབ་ཅི་  
ཞེས་འགྲུར་ཏེ། དཔལ་སྒྲུངས་དཔོན་  
ཀམ་བཟླ་ན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་ཀུས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་ཀུན་བཞིའི་དཀར་...  
འགྲེལ་ལས། ཡ་ཟླ་ཏ་ནི། ཟླ་ཏ་  
འཆི་བའི་བྱིངས་ལས་སྐབ་པ་ལ།  
དགག་པའི་ཉ་སྒྲི་དུ་བཞག་པའི་ཨ་...  
བྱང་གིས་མི་འཆི་བའམ་འཆི་མེད་ཅེས་

བྱུང་པ་ལ་དེ་བས་སྐྱེད་པའི་དོན་དུ་...  
སྒྲི་བསྐྱར་བ་ལ་བདུད་ཅི་ཞེས་བྱ་ཉི།  
སྒྲི་བྱའི་ལུས་སྒྲིག་ལ་བར་དུ་གཙོད་...  
པའི་ནད་གདོན་དུས་མིན་འཆི་བ་ལ་...  
སྐགས་པའི་ཉར་འཆི་བདུད་ཡིན་པས།  
དེ་ལ་ཡན་པ་ནི་ཅི་ཉི་དེའི་གཉེན་པོ་...  
ཡིན་པས་ན་བྱེད་ལས་ཁྱི་སྒྲི་ནས་བདེ་  
པའོ། འདི་ལ་སྒྲི་ཁྱི་གཏམ་ཀུན་དང་  
སྐྱར་ནས་འཆད་ཀྱི་ཡང་མཆིས་ས།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།

ཡ་ཟླ་མི། ཡ་ཟླ་ར་དང་། ཟླ་ཏི།  
མི་ཤི་གསུམ་ཁྱི་བཟུས་མིང་འབྲི་སྒྲིལ་...  
ཞིག

ཡ་ཟླ། ལེགས་སྒྲི་སྒྲི་ཁྱི་ཨ་ཡའི་  
མིང་ཉི། བོད་ཁྱི་སྒྲི་དུ་བསྐྱར་ན་སྒྲི་  
འབྱེད་ཅེས་འགྲུར་ཏེ། ཟུར་མཁར་སྒྲི་  
གྲས་ཀུལ་པོས་མཛད་པའི་འཆི་བྱེད་...  
བདུན་ཁྱི་དྲིས་ལན་ལས་གསུངས།

ཡ་ཟླ་ཟླ་ཏི། ལེགས་སྒྲི་སྒྲི་ཁྱི་ཙ་  
དབྱ་མའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཉི།  
བོད་ཁྱི་སྒྲི་དུ་བསྐྱར་ན། འཆིང་བ་  
སྐག་པར་བྱེད་པ་ཞེས་འགྲུར་ཏེ། ཇེ་  
ཟུར་མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་ཇེས་...



མཛད་པའི་མན་ངག་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་  
ལས། ཨ་ལ་རྩ་རྩི་ལྟེ། ཨ་ལ་ནི་རྣམ་  
རྟོག་གི་སྒྲིབ་པ་འཆིང་བ་དང་འདྲ་བ།  
རྩ་རྩི་ནི་དེ་སྒྲིབ་པ་སྒྲིག་པར་བྱེད་པའི་  
དོན་ཏེ། དེ་དག་འཆིང་བ་སྒྲིག་པར་  
བྱེད་པ་ཞེས་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཨ་ལ་གཉིས། རྩ་ཨ་ལ་དང་། རྩ་  
ཨ་ལ་ཡང་ཟེར་བའི་མདུང་ཅེ་སྒྲིག་.....  
པོ་དང་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱུས་མིང་ལྟེ། ལྟེ་  
དགེ་དུང་འཆོ་བ་གྱ་རྩ་འཕེལ་གྱིས་.....  
མཛད་པའི་སྒྲན་གྱི་བད་བསྐྱུས་དང་.....  
གལ་མིང་འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྟོ་.....  
གསལ་མགྲིན་པའི་ཀླན་ལས། སྟོ་  
འབྱེད་གཉིས་ནི། རྩ་ཨ་ལ་དང་།  
རྩ་ཨ་ལ་ཡང་ཟེར་བའི་མདུང་ཅེ་སྒྲིག་  
པོ་དང་གཉིས་ཀྱི་མིང་རོ། འདིར་  
མདུང་ཅེ་ལ་ཨ་ལ་ཟེར་བ་ནི་རྩ་ཨ་ལ་  
དང་རྩ་པ་མཆུངས་པས་གཅིག་དུ་.....  
འབྲེན་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཨ་ལ་རྩ་རྩི། རྩ་རྩི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྩི་  
ཀུའི་ཡ་གྲལ་ལུས་དགུར་པོར་འགྱུར་.....  
ཞིང་ལུག་རྩོན་གྱི་སྐད་ལྟར་འཁྲན་སྟོ་.....

འདྲོན་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ལྟེ། སྟོ་བ་  
དཔོན་དཔའ་པོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་  
བརྒྱད་པ་ལས། ལུས་ནི་ཀྱན་དུ་ལྷགས་  
གུར་ནས། དེ་ནི་གཞུ་ལྟར་དགུར་པོར་  
བྱེད། དབྱགས་འབྲིན་དགའ་ཞིང་མིག་  
རངས་ཏར། དེ་ནས་ལུག་རྩོན་ལྟར་  
འཁྲན། དུན་པ་མེད་དེ་གཞན་དབང་  
བ། དེ་ཉིད་ཨ་ལ་རྩ་ནས་བཤད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཨ་ཟ་མོ། ལེགས་སྐར་སྐད་ཀྱི་དབྱེ་  
མིང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།  
པོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ན། ར་དགའ་བ་  
ཞེས་འགྱུར་ཏེ། དཔལ་སྐྱུངས་དཔོན་  
ཀམ་བཙན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་.....  
ཀླས་གྱིས་མཛད་པའི་ཀླད་བཞིའི་.....  
དགའ་འབྲེལ་ལས། ཨ་ཇ་མོ། དེ་  
བྱར་ཆག་པ་ལྟེ། པོད་སྐད་དུ། ཨ་ཇ་  
ར་དང་། མ་དགའ་བ་ལ་འཇུག་པས་  
ར་དགའ་བ་ཞེས་འགྱུར། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཨ་ལྷ་རྩ་རྩི། ལེགས་སྐར་སྐད་ཀྱི་  
ལྷགས་ཀྱི་གལ་མིང་ལྟེ། པོད་སྐད་དུ་  
བསྐྱུར་ན་ཆེ་འཕྲོག་ཅེས་འགྱུར་བར་.....

དཔལ་ལྷུངས་སི་རུས་མཛད་པའི་འཆི་  
མེད་མཛོད་འབྲེལ་ལས་གསུངས།

ཡ་རུ་སྒྲིམ་པ་ལྷུལ་མང་། ཡ་རུ་  
རིགས་ལྷའི་ཡ་གྲལ་གྱི་སྒྲིམ་ཞིང་སུལ་  
མང་པ་དང་ལྷན་པས་ན་མིང་ཡང་དེ་  
ལྟར་དུ་གྲགས།

ཡ་རུ་མཚུ་ཁྱུང་། ལྷུང་ཞེས་ལྷ་  
བའམ་རིང་བའི་བརྟ་རྟིང་ཡིན་པས་ཡ་  
རུ་མཚུ་རིང་དང་མཚུ་ལྷུང་དོན་གཅིག་  
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་ཞེས་སྡེ་དགེ་  
དུང་འཆི་བ་གྱ་རུ་འཕེལ་གྱིས་མཛད་  
པའི་སྒྲིམ་གྱི་བརྟ་བུས་དང་གཤམ་མིང་  
འགའ་ཞིག་བཀོལ་བ་སྒྲིམ་གསལ་མགྲིན་  
པའི་ཀུན་ལས་གསུངས།

ཡ་རུ་འཇིགས་མེད་བྱུར་ལ།

ཡ་རུ་རིགས་ལྷའི་ཡ་གྲལ་དབྱིབས་བྱུར་  
ལྷ་དང་ལྷན་ཞིང་། ལུས་པས་མིག་ནད་  
དང་གདོན་ནད་ལས་འཇིགས་པ་མེད་  
པར་སྒྱུབ་ཐུབ་པས་ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་  
དུ་གྲགས་པར་བཤད།

ཡ་རུ་རྣམ་པར་ཀུལ་བ། ཡ་རུ་  
རིགས་ལྷའི་ཡ་གྲལ་རྩ་དྲུག་དང་། ལྷ་  
ཇེས་གསུམ། ལུས་པ་བརྒྱད། ཡོན་

ཏན་བརྒྱ་བདུན་བཅས་ཡོངས་སུ་ཆང་  
བ། ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་  
བྱེད་ཅིང་སྒྲིམ་རུ་དཀོན་པ་ཡིད་བཞིན་  
ནོར་བུ་ལྷ་བུ་ཞིག་གི་མིང་ལྟེ། ལྷུང་  
རྩ་ལས། བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་ཁྱུང་དང་  
ཉིས་བརྒྱ་སྟགས། ནད་ཀྱི་དཔྱང་ཆེ་  
རི་ལྟར་མང་ན་ཡང་། ལྷན་མཆོག་  
འདི་ཡོད་རྣམ་པར་ཀུལ་བའི་ལྷུང་། ལྷུང་  
ཀུལ་ཞེས་གྲགས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་  
ཡིན། ཞེས་དང་། དུམ་སྟ་མིས། ཡ་  
རུ་རྣམ་པར་ཀུལ་བ་ནི། ཀྱ་བའི་མཆུག་  
འདྲ་ཁྱད་པར་དུ། བཀྱ་སྒྲིམ་དོན་ཀྱན་  
འབྱུང་ཅེས་པ། ཡ་རུ་རི་ནང་ན་ཡ་རུ་  
ཡོད། བསྐྱེད་ན་ཁྱོག་ཁྱོག་ཐེར་བ་ཡོད།  
དེ་ནི་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཡིན། ལྷུང་  
པར་ཀུལ་བ་དག་རུ་འདོད། རབ་  
འབྱིང་ཐ་མའི་དབྱེ་བ་ནི། ཀྱ་བའི་  
མཆུག་འདྲ་རབ་རུ་བཤད། གསུམ་  
འབྲེལ་དག་རུ་ཡོང་བ་ལྟེ། ལྷུང་པར་  
ཀུལ་བ་འབྱིང་དུ་བཤད། གཉིས་  
འབྲེལ་ ལྷུང་ ཀུལ་ ཐ་ མ་ ཡིན།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་ཉིད་ སྒྲིམ་ རུ་  
དཀོན་པས་དེང་སྐབས་ལྷུག་ཡོན་ལ་.....



དངས་སུ་མཐོང་བྱ་མ་མཆིས་ཀྱང་.....  
 གནའ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་ནི་ཡོད་པར་...  
 མངོན་ཏེ། སྔན་གྱལ་པའི་དབང་ལྷག་  
 རྗེ་བཙུན་གཞུ་ཐོག་པ་གསར་མ་ཡོན་...  
 ཏན་མགོན་པའི་སྐུ་དུས་སུ་གཙང་གི་...  
 ཆོང་འདུས་འགྱུར་མར་ཞ་རུ་རའི་ཆར་  
 སལ་པའི་དུས་སུ་བྱང་བར་གྲགས་པའི་...  
 ཞ་རུ་རྣམ་ཀྱལ་གསུམ་འབྲེལ་གཅིག་...  
 དང་། ལྷ་འབྲེལ་གཅིག་ རྒྱང་པ་  
 གཅིག་བཅས་གསུམ་ཅམ་བྱར་མཁར་...  
 སྒྲི་གྲས་ཀྱལ་པའི་ལྷག་དུ་བབས་པའི་...  
 ལྷ་རྒྱས་མཆིས་ཤིང་། ཀྱལ་དབང་ལྷ་  
 པ་ཆེན་པོ་དང་། མི་དབང་སངས་  
 རྒྱས་བྱ་མཆོའི་སྐུ་དུས་སུ་རང་ཅེ་པོ་དུ་  
 ལའི་རྣམ་སྲས་ནོར་མཛོད་སྤྱིང་དུ་ཞ་...  
 རུ་རྣམ་ཀྱལ་ཆེ་ཆུང་སྒྲིམ་པ་ཁ་བྱར་...  
 ཅམ་ཞིག་ཡོད་པའི་ལྷ་རྒྱས་ལྷང་ངོ་།  
 ཡ་རུ་བྱར་ལྷ། ཞ་རུ་ར་རིགས་  
 ལྷ་འམ་བདུན་གྱི་ཡ་གྲལ་འཛིགས་མེད་...  
 བྱར་ལྷའི་མིང་གཞན།  
 ཡ་རུ་ར། སྔན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཆེ་  
 བཟོད་བྱས་ནས་བཏགས་པའི་མིང་ལྟེ།  
 ཅ་ར་གའི་འབྲེལ་པ་ལས། ཞ་ཞེས་བྱ་

བ་ཡི་གེ་ཀུན་གྱི་མཆོག་ རྒྱང་མཁྱིམ་  
 བད་ཀན་ལས་གྱུར་ནད་ཀུན་སེལ། རུ་  
 ཞེས་བྱ་ པ་རྒྱས་པ་རྒྱང་དང་ལྷན།  
 ཉེས་པ་རྣམ་གསུམ་ནད་རྣམས་སེལ་བར་  
 བྱེད། ར་ཞེས་བྱ་བ་བསེ་རུ་ལྷ་བྱ་རོ།  
 ལུས་བྱངས་བདུན་གྱི་ནད་རྣམས་སེལ་...  
 བར་བྱེད། ཞ་རུ་ར་ཞེས་དེ་ཕྱིར་  
 བཟོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཡ་རུ་རིགས་ལྷ། ཞ་རུ་རྣམ་པར་  
 ཀྱལ་བ་དང་། ཞ་རུ་འཛིགས་མེད་  
 བྱར་ལྷ། ཞ་རུ་བདུད་ཅི་ག་མཐུག་  
 ཞ་རུ་འཕེལ་བྱེད་སྒྲིམ་པོ། ཞ་རུ་སྒྲིམ་  
 པོ་སྒྲལ་མང་བཅས་ལྷའི་བལྟས་མིང་ལྟེ།  
 བཤད་པ་སྤྱིར་རྒྱད་ལས། ཞ་རུ་ལན་  
 ཆ་མ་གཏོགས་རོ་ལྷ་ལྷན། འཆོ་བྱེད་  
 རྟོད་སྦྱེད་ཟས་འཇུ་འཕྱོད་པར་བྱེད།  
 རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་ལས་གྱུར་ནད་...  
 ཀུན་འཛོམས། དེ་ལ་རིགས་ལྷ་རྣམ་  
 ཀྱལ་འཛིགས་མེད་དང་། བདུད་ཅི་  
 འཕེལ་བྱེད་སྒྲིམ་པོ་ལྷ་ཡོན་ཏེ། རྣམ་  
 པར་ཀྱལ་བ་ཀྱི་པའི་མཐུག་མ་འདྲ།  
 རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་འདུ་བའི་ནད་...  
 རྣམས་སེལ། བྱེད་པར་བཀྱ་སྤེལ་དོན་



ཀྱན་འགྲུབ་པས་བཟང་། འཇིགས་  
 མེད་བྱར་ལྷ་མིག་ནད་གདོན་ལ་.....  
 བཟླགས། བདུད་ཅི་ཤ་མཐུག་སྒྲིམ་པ་  
 ཤ་འཕེལ་བྱེད། འཕེལ་བྱེད་རྒྱམ་པ་  
 བུམ་འདྲ་མ་ལ་བཟླགས། སྒྲིམ་པ་  
 ལུལ་མང་བྱིས་པའི་མཁྱིམ་ནད་སེལ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་རིགས་ལྷ་.....  
 དང་། གཞན་ཡང་རགས་པ་དང་ལྷ་  
 བའི་དབང་གིས་རིགས་བདུན་དང་.....  
 བརྒྱད་བཤད་པ་ཡང་མཆིས་པས་སྐབས་  
 ཐོབ་དུ་གོ་བར་བྱ་དགོས་ཏེ། དང་པ་  
 རིགས་བདུན་དུ་དབྱེ་ཆུལ་ནི། བདུད་  
 ཅི་སྤྱང་པ་ལས། ཞ་རུ་ར་ནི་རྣམ་པ་  
 བདུན། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་བུམ་གྱི་  
 མགྱིན། གས་བྱེད་བདུད་ཅི་འཇིགས་  
 མེད་དང་། འཕེལ་བྱེད་སྒྲིམ་པ་རྣམ་  
 བདུན་ནི། ཞེས་དང་། བདུད་ཅི་བམ་  
 པ་བརྒྱད་པ་ལས། རྣམ་རྒྱལ་གྱི་བའི་  
 མཐུག་མ་འདྲ། བུམ་གྱི་མགྱིན་ནི་ལྷན་  
 དུ་ཤིས། གས་བྱེད་ཀྱིས་ནི་དབང་པ་  
 གས། འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ནི་སྤྱི་འདྲེ་  
 ཐུབ། ཅི་བྱེད་ཀྱིས་ནི་མ་རྣམས་འདུབ།  
 སྤྱིད་བྱེད་ཀྱིས་ནི་སྤྱིད་འཕེལ་བྱེད།

འཕྱིགས་བྱེད་ཀྱིས་ནི་ནད་ཀྱན་བཤལ།  
 གསེར་འདྲ་ཆུར་བཅུག་གཏིང་འགྲོ་.....  
 བདུན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཏིས་པ་རིགས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་ཆུལ་ནི།  
 དང་སྤྱང་ཅ་ར་གས་མཛད་པའི་བདུད་  
 ཅི་བམ་པ་དང་པ་ལས། ལྷ་མིན་གྱིས་  
 བརྒྱས་བདུད་ཅིའི་ཐེགས་མ་ནི། ས་ལ་  
 ལྷང་བས་རྒྱང་གིས་བརྒྱད་དུ་བྱེས།  
 དེ་ནི་ཏ་རི་ཏ་ཀ་བརྒྱད་ལྟར་པ། རྣམ་  
 པར་རྒྱལ་བ་བདུད་ཅི་གསེར་མདོག་...  
 ཅན། འཆི་བ་མེད་དང་ཀྱན་ནས་ཤ་  
 རྒྱས་དང་། འཇིགས་མེད་འཕེལ་བྱེད་  
 སྒྲིམ་པ་མཆུ་རིང་བརྒྱད། དེ་ཡང་རྣམ་  
 པར་རྒྱལ་བ་ར་ལྷ་ལྷན། རུང་ཟད་  
 ཅམ་ནི་ལན་ཆའི་བག་དང་ལྷན། བཟླ་  
 ཤིས་དོན་ལྷན་འདྲེ་བའི་ནད་རྣམས་.....  
 སེལ། བདུད་ཅི་ལྟར་ཞིང་དྲོད་སྤྱིད་  
 གསེར་མདོག་འབྱིན། འཆི་མེད་མངར་  
 ཁ་མཁྱིམ་སེལ་རིང་དུ་གནས། ཤ་ཆེན་  
 མངར་སྐྱར་ལུས་གྱི་ཤ་ཆེལ་སྤྱིད།  
 འཇིགས་མེད་ཆ་ཁ་མདོག་དང་མིག་...  
 ནད་སེལ། འཕེལ་བྱེད་མངར་བག་མ་  
 རྣམས་འདུབ་ཅིང་བརྟམ། སྒྲིམ་པ་ཁ་

བསྐྱེས་པའི་ནད་གདོན་འཛམས།  
མཆུ་རིང་མཆུ་ནི་མངར་ཁ་ནད་ན་མས་  
འབྲུ། ཅ་བ་བསྐྱེས་ཆ་སྤྱར་བས་འབྲུ་བ་  
གཙོད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡ་ཤ་གཞུ། ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་བ་  
སྤྱི་མིང་ལྟེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཏུ་བསྤྱར་  
ན། ཏྲ་ཡི་དྲི་ཅན་ཞེས་འགྱུར་བར་  
འཇམ་དབྱངས་མཐུན་བཅེས་མཛད་ཀྱི་  
པའི་པན་བདེའི་དོ་ཤལ་ལས་གསུངས།

ཡ་ས་བ། མ་དང་ཆ་སྤྱངས་ལ་པན་  
པའི་དུགས་ཀྱག་ཀྱའི་ཇས་ཀྱི་མིང་ལྟེ།  
དར་མ་སྤན་རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཆས་ཀྱི་  
གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཕྱི་མ་ཀྱུད་ཀྱི་ཆ་  
མདོ་མན་གྱི་འབྲེལ་པ་དཀར་གནས་དོ་  
ཇེའི་མདུད་འབྲེལ་ལས། ཡ་ས་བ་ལྟེ་  
སྤྱར་བན་དོན་གྱི་མིང་ཡིན་ཀྱང་། ལྷན་  
པར་འདི་སྐབས། དོ་དྲེག་སྤང་སྟོས་  
མན་ལྷག་གོ་སྟོད་བཞི། ཕྱི་མ་བསྐྱེས་  
པའི་བན་དོན་སྤྱར་བས་བདུག ཅེས་  
པས་མ་ཁར་བདུག ཅེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

ཡ་སྤ་ར་རྩ་རྩི་ར། ལེགས་སྤྱར་སྐད་  
ཀྱི་སྐྱག་སྤྱི་མིང་གི་ནམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཏུ་བསྤྱར་ན། ལྷ་མིན་  
ཁག་ཅེས་འགྱུར་བར་དེུ་དམར་དགོ་  
བཤེས་བསྟན་འཛམ་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས་  
གསུངས།

ཡ་སྟོ་ག ལྷན་མེད་ཀྱི་མངལ་  
ན་གནས་པའི་སྤན་བུའི་རིགས་ཤིག་གི་  
མིང་ལྟེ། བྱ་འབྲུམ་པས་མཛད་པའི་  
ཀྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས། མ་ར་  
ཅོ་དང་ཡ་སྟོ་ག་ནི། ལྷན་མེད་ཀྱི་  
མངལ་ན་གནས་པའི་སྤན་བུ་རིགས་  
གཉིས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པས་དེ་ལ་ངེས་ཆོག་  
བཤད་པར་མ་མཐོང་ཞིང་འདོད་ཀྱལ་  
གྱི་མིང་ཡིན་པར་འདོད་དོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡ་སྟོ་ཡི་ག ལྷ་མའི་ནང་ལྷན་ན་  
གནས་པའི་སྤྱང་དང་འབྲེལ་བའི་འཕར་  
ཅའི་མིང་ལྟེ། མན་ངག་ཡིན་ཏན་ཀྱུད་  
ལས། ལྷ་མའི་ནང་ལྷན་ཡ་སྟོ་ཡི་ག་  
གཉིས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡ་སྤ་འཇམ་གསུམ། ཡ་འབྲས་  
དང་། སྤ་འབྲས། འཇམ་འབྲས་  
གསུམ་གྱི་བསྟོས་མིང་ཞིག



ཡ་རྟོ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དེ། བོད་  
 གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་ངོ་མཚར་བའི་དོན་  
 ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
 འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་.....  
 གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་  
 དོན་གསལ་ལས། ཨ་ཏྲ་ཞེས་པའི་  
 ལེགས་སྤྱར་ནི། ངོ་མཚར་མཛད་དུ་བྱང་  
 བའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡ་ཚྲ་ཡ་ཕྱུ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དེ།  
 བོད་གྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་ཡན་ལག་.....  
 བརྒྱད་ཅེས་འགྲུར་ཏེ། རྩེ་སྤྱད་སངས་  
 རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་ཅ་རྒྱད་གྱི་...  
 འགྲེལ་པ་པོ་ལྟར་ལས། ཨ་ཚྲ་ཞེས་པ་  
 ཡན་ལག་རྩེ་གྲངས་དུ་ཡོད་ཅེ་ན།  
 ཨ་ཕྱུ་རྩེ་བརྒྱད་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན་  
 ལ། ཡན་ལག་བརྒྱད་ཅེས་པའི་ཤུགས་  
 བསྟན་ལ་ཡན་ལག་དེ་རྣམས་དང་ལྡན་...  
 པའི་ཅ་བ་ཞིག་སྟོན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་  
 ཡང་གང་ཞེ་ན། གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་  
 འདིས་གས་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་ཇི་ཅམ་...  
 ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་དབྱེ་ན་  
 ལུས་ལ་སྟགས་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་...  
 ཡོད་པས་ན་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ཞེས་བྱ་

ལྟེ་བཙོན་བུའི་སྟོན་ནས་བཏགས་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡན་སྟངས་ཆོགས་པ་དང་པོ། མགོ་  
 བོ་སྤྱར་བའི་ཆེ་མཐིང་པར་རུས་པ་...  
 འབྱར་པོ་ཞིག་འབྱང་བས་དེ་ལ་ཨན་...  
 སྟངས་དང་། དེའི་འོག་གི་ཆོགས་དེ་ལ་  
 ཆོགས་པ་དང་པོ་ཞེས་དེ་གཉིས་སྟེ་དང་  
 དུ་བཞེད་པའི་ལུགས་སྟེག་དང་། ཨན་  
 སྟངས་དང་ཆོགས་པ་དང་པོ་གཉིས་གཞི་  
 གཅིག་དུ་བྲིལ་ནས་མགོ་སྤྱར་བའི་ཆེ་...  
 རུས་པ་འབྱར་པོར་སྟོན་པ་དེར་བཞེད་...  
 པའི་ལུགས་སྟེག་དང་གཉིས་མཆིས་ཏེ།  
 དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀམ་བསྟན་འཛིན་...  
 འཕྱིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་...  
 རྒྱད་བཞེའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཨན་  
 སྟངས་ཆོགས་པ་དང་པོ་ནི། སྤྱར་ལུགས་  
 དག་ནི་མགོ་སྤྱར་བའི་ཆེ་རུས་པ་འབྱར་  
 པོ་ཞིག་འབྱང་བས་དེ་ལ་ཨན་སྟངས་...  
 དང་། དེའི་འོག་གི་སྟལ་ཆོགས་ལ་ཆོར་  
 པ་དང་པོ་ཞེས་འདོད་པ་དང་། བྱང་  
 ལུགས་དག་ནི་ཨན་སྟངས་ཞེས་པའི་སྤྱ་དེ་  
 ནི་སྟལ་ཆོགས་ཀྱི་བར་སྟངས་གི་སྤྱ་མིང་...  
 ཡིན་པས་མགོ་སྤྱར་བའི་ཆེ་འབྱར་དུ་...



མོན་པའི་རུས་པ་དེ་ལ་ཆོགས་པ་དང་།  
 སྤ་ཞེས་འདྲ་ཅིང་། མེ་བཙའ་འཛེག་  
 སྐབས་ཀྱང་བྱར་ལྷགས་ནམས་ནས་སྐལ་  
 ཆོགས་མཁར་གྱི་རུས་པ་འབྱར་པའི་ལོ་  
 རྟེན་དུ་བཞག་པ་དང་། བྱང་ལྷགས་  
 རྣམས་ནས་སྐལ་ཆོགས་ཀྱི་མཁར་ལོ་  
 མཆམས་རུས་པ་ཉག་ཉག་དེ་རུ་བཞག་  
 པའི་སྤལ་ཡང་མཆིས་སྤལ་ཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ།

ཡུལ་གྱི་ལེགས་སྤར་སྐད་ཀྱི་ལྷ་  
 པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ལྟེ། བོད་  
 ཀྱི་སྐད་དུ་བསྟར་ན། སྤལ་བྱེད་ཅེས་  
 འབྱར་བར་དཔལ་སྤངས་སེ་དུས་མཛད་  
 པའི་འཆི་མཛད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལེན་  
 བཤད་སྤོ་བཟུ་འབྱེད་པའི་ལྷ་མིག་ལས་  
 གསུངས།

ཡུལ་རྩི། བྱེད་ལས་ལ་བསྟོས་ནས་  
 བཏགས་པའི་ཡ་ཤྱི་ཤེ་མིང་གི་རྣམ་  
 གྲངས་ཤིག་ལྟེ། རྩི་རང་བྱུང་དོ་རྩིས།  
 སྤལ་ཡ་ཤྱི་ཤེ་ཡི་རུས་པ་ཡིས། དུག་  
 སྤར་དུག་དང་བྱར་དུག་མགོ་མ་སྤགས།  
 འབྲལ་འཛམས་ཤིང་འཛེགས་མི་དགོས་  
 པའི་ཕྱིར། མིང་ཡུལ་རྩི་ཞེས་སུ་བཛྲོད་

པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 གཞན་ཡང་སྐབས་འགར་ལྷ་མ་སྤལ་གྱི་  
 རིགས་ཡུལ་རྩི་ཞེས་པ་མེ་རྟོག་སེར་  
 སྤར་འཆར་བ་ཞིག་གི་མིང་དུ་འཇུག་  
 པའང་མཆིས་པས་སྐབས་སྤལ་ལྟར་གྱི་  
 བར་བྱའོ།

ཡར་ཅན་གྱི་ཡ་ག་རུ་ནག་སྤལ་ཞེས་པའི་  
 ཆོག་བསྟུས་ནས་འབྲི་སྤལ་ཞིག་ལྟེ།  
 དེའུ་དམར་དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གས་རིག་  
 སྤར་གྱི་མིང་ཆོག་ཉེར་མཁོའི་དོན་  
 གསལ་ལས། ཡ་གར་ནག་དང་ག་བྱར་  
 ནག ཆོག་བསྟུས་ཡར་ནག་གར་ནག་  
 ཅེས། མཁས་པའི་འབྲི་སྤལ་ཤེས་པར་  
 བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཡུལ་གཞུ། ལེགས་སྤར་གྱི་སྐད་དེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྟར་ན། རྩི་ཡི་སྤང་  
 སྤལ་འབྱར་བར་དེའུ་དམར་པཎ་  
 ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མཛད་ཤེལ་སྤང་  
 ལས་གསུངས།

ཡིན་དུར། དུག་མ་ཉུང་དང་། དུར་  
 བྱེད་གཉིས་ཀྱི་བསྟུས་མིང་ལྟེ། རྩི་སྤར་  
 མཁར་བ་མཉམ་ཉིད་དོ་རྩིས་མཛད་

པའི་མན་ངག་གྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ལས།  
 ཡིན་དུར་ནི་ཡིན་ཞེས་པ་དུག་ཉུང་དང་  
 དུར་བྱིད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཡིན་ཏེ་ལ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་ཡིན་དབང་ལ་  
 སྤྱི་ལ་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པས་  
 དབང་སྤྱོད་ཞེས་འགྱུར་བར་དཔལ་ལ་  
 སྤངས་སེ་དུས་མཛད་པའི་འཆི་མེད་ལ་  
 མཛད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལས་གསུངས་ཤིང་།  
 གཞན་དུ་ཡིན་ཏེ་ལ་ཞེས་བྲིས་པའང་ལ་  
 སྤང་བས་དོན་གཅིག་པར་མཛོན།  
 ཡིན་ཏེ་ལ། ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་  
 དབང་པོ་ལག་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ཤིག་ཏེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན།  
 དབང་པོའི་ལག་པ་ཞེས་འགྱུར་བར་ལ་  
 དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ལ་  
 སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ལ་  
 ཤེལ་བྲེང་ལས་གསུངས།  
 ཡིན་པའི། དུག་ཉུང་བཞི་པ་དང་།  
 དབང་ལག་བཞི་པ་གཉིས་ཀའི་མིང་ལ་  
 འཇུག་པས་སྐབས་སྤོབ་བྱ་དགོས་པར་  
 ཞིག་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་  
 འཛིན་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལག་

ལེན་གཅེས་བསྐྱས་ལས། རྒྱ་སྐད་ཡིན་  
 བོད་སྐད་དབང་པོ་ཏེ། དུག་ཉུང་ཡིན་  
 ཡ་བཀ་དབང་པོའི་ནས། ཡིན་ཏེ་ལ་  
 དབང་པོ་ལག་པ་ཏེ། ཡིན་པའི་ཞེས་  
 སྐབས་ཀྱིས་མ་བྱེད་ནས། དབང་ལག་  
 ལྷ་གི་སྤྱི་ཏེས་ཏིག་ཏེ་བཞིར། ཡིན་  
 པའི་ཞེས་ཀྱང་ཆད་སྐབས་བཤད་པའི།  
 ཡིན་པའི་དང་དོར་བ་འགའ་རེ་ལ་  
 མཛོང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཡིན་ཏེ་ལ། ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་དུག་  
 མ་ཉུང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཏེ།  
 བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན། དབང་པོའི་  
 ནས་ཞེས་འགྱུར་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
 བཤེས་བསྟན་འཛིན་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་དྲི་  
 མེད་ཤེལ་བྲེང་ལས། ལྷ་དབང་བཀྱ་  
 བྱིན་གྱིས་ནས་ས་པོན་སྤྱོད་ལམ་བཅས་  
 བཏབ་པ་བྱུང་བར་བཤད་པས། ཡིན་  
 དབང་པོ་དང་། ཡ་པོ་ནས་ཡིན་པས།  
 དབང་པོའི་ནས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།

ལྷ་ཏེ། ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་ན་དབང་གི་  
 སྐད་དོད་ཡིན་པས་དོན་དུ་ན་བའི་བྱ་  
 ག་ལག་པས་བཀག་པའི་ཆེ་ཤོབ་ཤོབ་



ཅེས་པའི་སྒྲ་འབྲུང་བ་དེའི་མིང་ཡིན་པ་  
 ཞེས་དཔལ་སྤངས་དཔོན་ཀྱི་མ་བུ་  
 འཛིན་འཁྱིན་ལས་རབ་ཀྱིས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་ཁྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས་པ་  
 གསུངས།

ཕྱ་དུས་རྒྱ་རྒྱ་ལེགས་སྤྱད་ཀྱི་མིན་  
 ཏུ་དཀོན་པའི་མེ་ཏྲག་ཅིག་གི་མིང་རྟེ།  
 བོད་ཀྱི་སྤྱད་ཏུ་བསྐྱར་ན་འབྱར་ཚུལ་  
 གཉིས་མཆིས་ཏེ། ཀྱན་མཆིན་  
 ཆོས་འབྲུང་གིས་མཛད་པའི་འཆི་མཛད་  
 མཛད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལས། མཆོག་  
 འཕགས་སམ་ཆེར་འཛག་ཅེས་བསྐྱར་  
 པ་དང་། སྤག་པོ་ལྷང་རིགས་བསྐྱར་  
 དར་གྱིས་མཛད་པའི་ཁྱད་བཞིའི་བར་  
 བཀྲོལ་ནས་ཀྱལ་ཨ་རུའི་ཕྱེང་བ་ལས།  
 རྟེན་དུ་ཀྱས་པ་ཞེས་བསྐྱར་པས་སྤྱད་  
 དུ་ཏེ་ཅིག

ཕྱ་པ་དེ་གྲ། ལེགས་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་དེ།  
 བོད་ཀྱི་སྤྱད་ཏུ་བསྐྱར་ན་མན་ངག་ཅེས་  
 འབྱར་ཏེ། རྟེན་སྤྱད་སངས་ཀྱས་ཀྱི་  
 མཆོས་མཛད་པའི་ཅ་ཁྱད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
 གི་སྒྲ་ལས། ཕྱ་པ་དེ་གྲ་ཞེས་པ་ནི་  
 མན་ངག་རྟེ། ན་རྩ་པས་དང་པོ་

སངས་ཀྱས་ཀྱི་ལྷང་དངས་པར། མན་  
 ངག་ཅེས་བྱ་གང་ཞེ་ན། པོ་ཏི་ལ་  
 སྤགས་ལས་རྟེན་པ། དྲང་དོན་རབ་དུ་  
 རྟེན་པ་ནས་མཁུ་ རི་བཞིན་འདྲི་དང་  
 རྟེན་པ་ནི། སྤྱ་མ་བཀྱད་པའི་རིམ་པ་  
 ཡིས། གང་ཞིག་ངེས་དོན་རྟེན་པའོ།  
 ཞེས་གསུངས་པས། ཟབ་མའི་གནད་  
 མ་འབྲུགས་པ་སྤྱ་མ་བཀྱད་པ་ཟམ་མ་  
 ཆད་པའི་གསུང་གི་ཁྱད་ལས་རྟེན་པར་  
 འངས་པ་ཞིག་གི་དོན་ཡིན་ཏེ། རྩ་  
 བོའི་སྤྱ་ནས་བཏགས་པའོ། ཡང་ན་ཕྱ་  
 པ་ནི་རྟེན་པ། དེ་གྲ་ནི་གདམས་པ་རྟེ།  
 རྟེན་པར་གདམས་པ་ཞེས་ཟབ་མའི་གནད་  
 རྟེན་པར་འབྲིན་པའི་དོན་ཡིན་ནོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་

ཕྱ་བྱར་ཁ། དཔྱང་པའི་ཆོགས་ཀྱི་  
 རྟེན་ནས་བྱེད་དུ་སར་བཞི་གཞལ་བའི་  
 སར་ཡོད་པའི་སྤག་པའི་རུས་པ་ཉག་  
 པའི་མིང་རྟེ། བཀྲ་འབྱམ་པས་མཛད་  
 པའི་ཁྱད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ལས།  
 ཕྱ་བྱར་ཁ་ནི་དཔྱང་ཆོགས་ཀྱི་རྟེན་ནས་  
 བྱེད་དུ་སར་བཞི་གཞལ་བའི་སར་ཡོད་  
 པའི་སྤག་པའི་རུས་པ་ཉག་ཉག་པོར་



གུར་པའི་གནས་དེའི་མིང་རྩོམ་། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།

ཡུ་ཤི་ར། ཡུ་ཤེལ་ཅེའི་མིང་གི་རྣམ་  
གངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་ཀྱི་  
པའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་ཀྱི་  
མཁའ་འཛིན་དོན་གསལ་ལས། ཡུ་ཤི་ར་  
དང་ལྷ་ག་ཡུར། བ་ལ་རྣམས་ནི་དོན་  
གཅིག་སྟེ། ཡུ་ཤེལ་ཅེ་ཡི་མིང་ཡིན་ནོ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།

ཡུ་ལྷུ་ལ། ལེགས་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱི་མེ་རྟོག་  
ཡུ་ལྷུ་ལ་རིགས་བཞིའི་སྤྱི་མིང་སྟེ། བོད་  
ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན། རྟེན་འབྲུང་ཞེས་  
འབྱུང་བས་རྣ་རི་སྐགས་སུ་སྐྱེས་པའི་  
ཡུ་ལྷུ་ལ་གྱིས་ས་ཡི་བཅུད་ཀྱང་པས་ཀྱི་  
འབྲུང་ནས་མེ་རྟོག་གི་རྟེན་དུ་གྱུར་པ་  
ལྟར་དུ་གནས་པའི་མཚན་ཉིད་ལྟར་པ་  
ཡིད་ཅེས་སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་ཀྱི་  
གསུངས།

ཡུར་ལ་མནན། མཚན་གྱིས་བཅད་  
པའི་རྩ་སྐྱོག་གང་འོག་དུ་མེས་བཅས་ཀྱི་  
མནན་དགོས་པའི་དོན་ཏེ། དར་  
མ་སྐྱོན་རམས་པ་སྤྱོད་བཟང་ཆོས་གཤམ་

ཀྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་ལྟར་གྱི་ཀྱི་  
འབྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་གསེར་ལྟར་ཀྱི་  
ལས། ཡུར་ལ་མནན་པ་ནི། རྩའི་ཡ་  
ཐོག་མ་ཐོག་མེས་མནན་པའོ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།

ཡེ་ཁྱོ་ཏ། ལེགས་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱི་དི་ཆུའི་  
མིང་གི་རྣམ་གངས་ཤིག་སྟེ། བོད་སྤྱད་  
དུ་བསྐྱར་ན། མི་འགྲོ་བ་ཞེས་འབྱུར་  
བར་སྐྱེམས་པ་ཆེ་དབང་གིས་མཛད་ཀྱི་  
པའི་ཕྱི་མ་ལྟར་གྱི་འབྲེལ་པ་ལག་ལེན་  
གསལ་བྱེད་ལས་གསུངས།

ཡེ་མ་རྟོ། ལེགས་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་དེ་བོད་  
ཀྱི་སྤྱད་དུ་བསྐྱར་ན་ཤིན་དུ་རྩོམ་མཚར་  
བའི་དོན་ཏེ། དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་  
བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་ཀྱི་  
པའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་ཀྱི་  
མཁའ་འཛིན་དོན་གསལ་ལས། ཡེ་མ་རྟོ་ཞེས་  
ལེགས་སྤྱད་ཀྱི། རྩོམ་མཚར་མཛད་དུ་བྱུང་  
བའི་དོན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩོམ་།

ཡེ་ལ་ཡུ་མོ། ལུག་སྐྱེལ་གྱི་མིང་གི་  
རྣམ་གངས་ཤིག་སྟེ། དེའུ་དམར་དགེ་  
བཤེས་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱི་  
མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་

ཉེར་མཁོའི་དོན་གསལ་ལས། ཞེ་ལ་ཕྱ་  
མ་ཞེ་ལ་ཉི། ཉུ་པ་ཉུ་དང་མེག་  
བདར་རིས། སྤྱག་སྒྲིལ་མིང་གི་རྣམ་  
གངས་ས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ར།  
ཡེམ་ཆི། སྤྱག་པའི་སྐད་ཀྱི་སྒྲན་པའི་  
མིང་ལྟེ། དགེ་བཤེས་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་བད་དག་མིང་ཆོག་གསལ་  
བ་ལས། སྒྲན་པའི་མིང་ཡེམ་ཆི་ཞེས་  
བ་སྤྱག་སྐད་ཡིན། དེ་ལ་ཡེམ་ཆི་དང་  
ཡེམ་ཆི་ཟེར་བ་སྐྱ་ཆོགས་སྤང་། ལ་  
ལས་ལལ་སྐད་ཟེར། ཡེམ་ཟེར་བ་སྒྲན།  
ཆི་བདག་སྤྱོད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
ར།

ཨོ་ཁྱུན། ལགས་ཕུར་སྐད་ཏུ། ཨོ་  
ཁྱུན། དེ་ཕུར་ཆག་པས་པོད་སྐད་ཏུ་  
འཕུར་བྱེད་གྲོང་གི་སྐད་དོད་ཅིག་ལྟེ།  
ཆོ་ཏན་ཐབས་དུང་གིས་མཛད་པའི་...  
དག་ཡིག་ཐོན་མའི་དགོངས་ཁྱུན་ལས།  
ཨོ་ཁྱུན་ནི། འཕུར་བྱེད་གྲོང་གི་སྐད་  
དོད་ཨོ་ཁྱུན་ཕུར་ཆག་པ་ལྟེ། སྤྱགས་  
སྤྱག་ཐབས་རྣམས་སུ། ར་ལྟན་ཡ་ལ་  
ཁྱུ་ཞེས་སྤྱག་ ཅེས་ཀྱུ་ལ་ཀྱུར་  
ཁྱུ་ཞེས་བསྟག་དགོས་པར་བཤད་པའི་

ཕྱགས་དང་མཐུན་པར་ཨོ་ཁྱུན་ལའང་  
ཨོ་ཁྱུན་དང་ཀྱུར་ཁྱུན་ཏུ་སྤྱག་པའི་...  
གངས་ལྟར་ཕྱིས་བ་ཡིན་ལ། ཕྱལ་  
ཁྱུ་རོ་པོ་ནི་ཀྱུ་ཏན་ཟེར་བ་འདི་...  
ཡིན་པར་གྲགས། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་ར།

ཨོལ་གྲོང་། ཨོ་བ་ནས་གེ་བའི་བར་  
ཏུ་ཕྱག་པའི་དབྱགས་ཁྱུ་བའི་ལམ་སྤྱོད་  
ཕུ་ཡང་ཟེར་བ་དེའི་མིང་གི་རྣམ་གངས་  
ཤིག

ཨོལ་གྲོང་པ། ཨོལ་གྲོང་གི་གྲོང་ཏུ་  
གནས་པའི་ཨོལ་མདུད་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་  
གངས་ཤིག

ཨོལ་གྲོང་ཆ་བ། ཕྱག་སྤྱགས་ཀྱི་  
ཨོལ་མདུད་ཀྱི་འཐག་བྱས་པའི་ཆོད་...  
མའི་མིང་ལྟེ། སྤྱག་པོ་ལྷང་རིགས་  
བཟུན་དར་གྱིས་མཛད་པའི་མན་ངག་...  
ལྟན་ཐབས་ཀྱི་དཀའ་གནས་བཀྲོལ་བ་...  
རྣམ་ཁྱལ་གསེར་མདོག་གི་ཕྱོང་བ་ལས།  
ཨོལ་གྲོང་ཆ་བ་ནི། ཕྱག་གི་སྤྱོད་སྤྱོང་  
ཀྱི་འཐག་བྱས་པའི་ཆོད་མ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ར།

ཨོལ་མདུད། དཔྱབས་ལ་བཟླས་ནས་

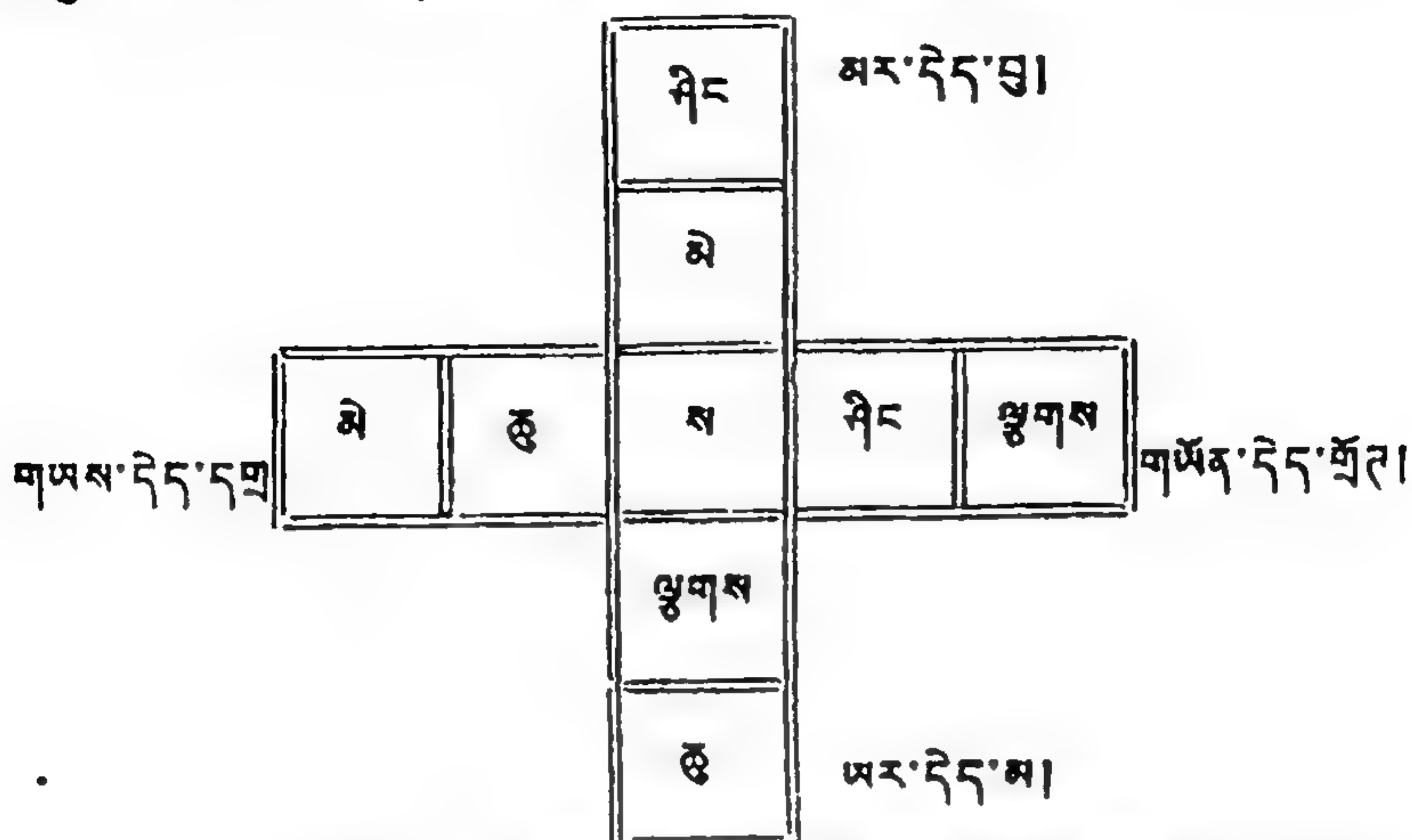
བདག་པ་པའི་ཚལ་གྱི་མཁོ་མིང་...  
 རྟེ། བཟ་འབུམ་པས་མཛད་པའི་ཁུད་  
 བཞིའི་དཀར་འགྲེལ་ལས། ཚལ་མདུད་  
 རི། ཚལ་གྱི་མཁོ་མཁོ་རྟེ། དེའི་  
 དཀྱིབས་མདུད་པ་བརྒྱབ་པ་ལྟར་ཡོད་  
 པས་ན་ཚལ་མདུད་ཅེས་བྲེ། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 ཚལ་འཇུག། མ་མཆུའི་འོག་དུ་ཁ་

འགྲེལ་དུས་གཉིས་མ་ཞིག་འབྱུང་བས་...  
 དེའི་མིང་རྟེ། རྫོང་འབྲང་འབྲུལ་གྱི་  
 རྟེན་མིག་ལས། ཚལ་འཇུག་རི། མཆུ་  
 འགྲེལ་དུས་མ་མཆུའི་འོག་གསོང་དུ་...  
 གཉིས་མ་འཇུག་པ་ལྟར་ཞིག་འབྱུང་...  
 བས་དེའི་མིང་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་རོ།





འབྲུང་བ་ལྷ་མ་ཕུ་དག་གྱོར་བཞི་རི་སྐར་འཁོ་བཅི་ཚུལ་གྱི་རེ་བུ་མིག



འབྲུང་བ་ལྷ་མ་ཕུ་དག་གྱོགས་བཞི་རི་སྐར་འཁོ་བཅི་བའི་སྐབས་སུ་སེས་  
 དགོས་པའི་མན་ངག་འདི་ལྟར་མཆིས་ཏེ། དེུ་དམར་དགེ་བསེས་བསྟན་འཛིན་  
 ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་མཇུག་པའི་གས་རིག་སྐར་གྱི་མིང་ཆོག་ཏེར་མཁོའི་དོན་གསལ་  
 ལས། དེ་ཡང་ངོ་མཆར་ཅ་བདུན་གྱི། མ་ཕུ་དག་གྱོགས་བཅི་བའི་སྐབས།  
 གསར་འཇུག་སྒོ་གསར་ཅན་རྣམས་ཀྱིས། སེས་པར་དགོས་པའི་མན་ངག་ནི། ཞི  
 མེ་ཚུ་ས་མེང་ལྷགས་ལྷ་པོ། གཡས་ནས་གཡོན་གྱི་ལྷགས་སུ་བཀོད། ཞི མེང་  
 མེ་ས་ལྷགས་ཚུ་ལྷ་པོ། གུན་ནས་ཕུར་དུ་བཀོད་པར་བྱ། ཞི དེ་གཉིས་ཚུ་གམ་  
 བསྟོལ་བྱས་ནས། ལྷ་བ་ས་ཡི་ལྷང་དུ་བྱ། ཞི ཡར་དེད་མ་ལ་མར་དེད་ཕ། ཞི  
 ཚུ་མ་ལྷགས་ལ་ལྷགས་མ་ས། ས་མ་མེ་ལ་མེ་མ་མེང། མེང་གི་མ་ནི་ཚུ་ཡིན་  
 བ། ཞི མེང་ཕུ་མེ་ལ་མེ་ཕུ་ས། ས་ཕུ་ལྷགས་ལ་ལྷགས་ཕུ་ཚུ། ཚུ་ཡི་ཕུ་ནི་  
 མེང་ཡིན་པོ། ཞི གཡས་དེད་དག་ལ་གཡོན་དེད་གྱོགས། ཞི མེ་དག་ཚུ་  
 ལ་ཚུ་དག་ས། ས་དག་མེང་ལ་མེང་དག་ལྷགས། ལྷགས་ཀྱི་དག་ནི་མེ་ཡིན་  
 བ། ཞི ལྷགས་གྱོགས་མེང་ལ་མེང་གྱོགས་ས། ས་གྱོགས་ཚུ་ལ་ཚུ་གྱོགས་མེ།  
 མེ་ཡི་གྱོགས་ནི་ལྷགས་ཡིན་པོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། འདི་དག་གིས་  
 དོན་ཞིབ་པར་རྟོགས་འདོད་ན་ནག་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་དག་ལས་སེས་པར་བྱོའོ།

## མཆོག་བྱང་།

དེ་ལྟར་མད་བྱང་བད་དོན་ནོར་བུ་ཆོག་ས།  
 གོ་བདེ་ཆོག་གི་མད་བྱ་ལ་བརྒྱས་ནས།  
 སློ་གསལ་སློ་ཡི་མགྲིན་པར་རྒྱན་པའི་ཕྱིར།  
 འཆམ་ཞིང་བདེ་བའི་ཕྱིང་བ་འདི་ན་སྤེལ།

• • •

གསེང་རིག་རྒྱ་མཚའི་མིང་ཆོག་གསྐྱའི་རྒྱན།  
 བདག་སློ་ཕྱིས་པའི་རྟུ་བ་ཀྱིས་དངས་པ་ལ།  
 གཟུར་གནས་ནམ་དུའདྲ་ལྟ་བུ་པའི་ཇ་རྟ་ནམས།  
 འགལ་འབྲུལ་བཟོད་བཞེས་དབྱེས་པའི་འཇུམ་ཞལ་སྟོན།

• • •

གངས་ལྗོངས་གསེང་རིག་འཛིན་མའི་མངལ་ཁུར་དུ།  
 སློ་གྲྲས་དབང་པོ་བཟུང་བའི་སློ་གསལ་ནམས།  
 འབྲུལ་མེད་མིང་དོན་མ་ངོ་ཤེས་འདོད་ན།  
 མཁས་མང་རིག་པའི་ཏ་མ་འདི་ཀོ་འོ།

• • •



ཆེ་རིག་རིན་ཆེན་ཁང་བཟང་བཟོད་འདོད་ན།  
 བད་དང་ཐ་སྟད་སྐས་ལ་མ་བརྟེན་པར།  
 ཚུལ་འདིའི་འཇུག་སྒྲི་ནམ་ཡང་རྟེན་མིན་ཞེས།  
 སྒྲིན་བྱོན་མཁས་རྣམས་མགྲིན་སྒྲི་གཅིག་དུ་སྒྲིག

• • •

ཚུལ་འདིས་མས་ལྷན་ཀུན་ལ་བཏྲ་བའི་མིག  
 ལེགས་བཤད་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་མགྲིན་པའི་བྱན།  
 མང་ཐོས་འདོད་ལ་སྒྲིང་གི་བདུད་ཅི་སྟེ།  
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་སྙམ།

• • •

ཆིག་ཉུང་དོན་ཟབ་བྱུང་དོན་སྒྲི་ལའི་ཆལ།  
 འཁྲལ་མེད་སྤང་དོར་རྫོགས་པར་སྤངས་པའི་བྱ།  
 གཟུར་གནས་སྒྲི་གསལ་ཡངས་གྱི་སྒྲི་འཇིན་ཡུལ།  
 དགའ་སྟོན་དཔྱད་གྱི་བྱལ་མ་འདི་བསྐྱུན་ཏི།

• • •

མེས་པོ་དམ་པས་འབད་བརྒྱས་ལེགས་བཅལ་བའི།  
 ཆེ་ཡི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཡིད་བཞིན་ནོར།  
 མི་ཉམས་བྱལ་མཆན་རྩེ་མོར་མཆོད་པའི་ཁུར།  
 རུ་ཅག་རྗེས་འཇུག་ལ་བབ་མཆོད་གྲོགས་རྣམས།

• • •

འཇིག་རྟེན་ཁ་དྲག་དབང་ཆེན་མཐོན་པའི་ལྷོགས།  
 ལྷན་གྲགས་འདྲ་ཡོན་རྟེན་བཀྱར་ཐོབ་ཕྱིར་མེད།  
 མེས་པོ་དམ་པའི་བཞེད་སྤྱོད་བཟང་པོ་དེ།  
 མི་ཉམས་འཕེལ་བྱས་འཕྱང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

\* \* \*

མེས་པོ་ཁྱ་དབང་འཇིངས་ལས་ཐོན་པ་ཡི།  
 ཆེ་ཡི་རིག་པ་ཡིད་བཞིན་དབང་གི་བྱལ།  
 སྤྱོད་སྤྱོད་དཔྱད་པ་གསུམ་གྱིས་ལེགས་སྤངས་ཏེ།  
 ཆོག་གི་ཕྱིང་བ་བྱལ་མཚན་ཅེ་མར་བཀོད།

\* \* \*

ཕུན་ཆོགས་ལེགས་དགའི་རྟེན་གྱིས་བསྐྱལ་བ་ཡི།  
 གས་རིག་གཞུང་ལུགས་རབ་གསལ་ཆོག་གི་མཛོད།  
 སྤྱན་མེད་སྤྱན་སྐྱེད་དག་པའི་འོད་དཀར་འདིས།  
 མཆོད་རབ་ཀྱི་མུད་འཇུམ་པའི་དཔལ་དུ་ཤོག

\* \* \*

གས་རིག་སྤྱོད་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་རྣམས།  
 སྤྱོད་ཆེ་ཡུན་བརྟན་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་གྱིས།  
 སྤྱིངས་འདིའི་ཆེ་རིག་བཟུན་པའི་རྟ་བདུན་དབང་།  
 འཇམ་སྤིང་ཐ་གྱུ་ཀུན་དུ་གསལ་གྱུར་ཅིག

\* \* \*

འདི་ལྟར་ལེགས་བྱས་ཏེ་བདུན་དབང་པོའི་གཟུགས།  
 འཛིན་བྱེད་ཡིད་ཀྱི་མཁའ་ལ་རབ་འཕགས་ནས།  
 ཉེས་བཤད་འབྲུལ་པའི་མུན་པ་མཐར་བསྐྱད་ཅིང་།  
 ལེགས་བཤད་གཞུང་དོན་པད་ཆལ་བཞུད་གྱུར་ཅིག

\* \* \*

དེ་ལྟར་བཀྱིས་དང་བཀྱིད་འགྱུར་ལེགས་བྱས་མཐུས།  
 ལུས་ཅན་སྟག་འཛིན་ཅུ་ལག་གསེས་རིག་འདི།  
 མི་ཉམས་གོང་ནས་གོང་དུ་རབ་འཕེལ་ཞིང་།  
 གཞན་ཡན་དབྱར་གྱི་ཆུ་གདོར་བཞིན་རྒྱས་སྟོན།

\* \* \*

དེ་ལྟར་གྲུབ་པའི་པོད་གངས་ཅན་པའི་གསེབ་རིག་པའི་དབལ་ལྡན་རྒྱད་་་  
 བཞི་སྟགས་ཀྱི་བརྒྱ་དང་དཀར་གནད་འགའ་ཞིག་བཀྲོལ་བ་སྟོན་བྱེད་མཁའ་པའི་  
 གསུང་རྒྱན་གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་  
 ནང་ཆན་ཤིང་ཕོ་སྟག་གི་ལྷར་རང་གནས་གོ་འཛོུ་རྩ་སྟོབ་དཔོན་བཀའ་དྲིན་སྟོ་་  
 མེད་འཆི་མེད་མཆོག་གི་སྐུ་དུང་དུ་གསེབ་རིག་པའི་ཞལ་བྱིད་མཛེས་ནས་སྟོད་་  
 སྐབས་འདི་ལྟར་ཞིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྟུང་སྟེ་ཟིན་བྱིས་ཐར་ཐོར་ཞིག་བཀོད་་་  
 ནས་སྟོབ་དཔོན་མཆོག་ལ་ཡུལ་བས་ཐུགས་དབྱེས་ཤིང་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཚུལ་་་་་་་  
 གསུངས་ཀྱང་རྒྱན་མ་འཛོུམས་ནས་ལུས། དེ་ནས་མེ་ཕོ་འབྲུག་གི་ལྷར་རང་ཉིད་  
 གངས་རྫོངས་སའི་ཉེ་བ་ལྟ་ས་སྟོན་ཅིས་འགྲོ་ཡན་རིག་བྱེད་སྤྱིང་ཞེས་གྲགས་པའི་  
 བ་དན་བྱིད་ཅེར་སྤྱིང་པའི་གནས་དེར་དབལ་ལྡན་རྒྱད་བཞི་སྟགས་གསེབ་རིག་་  
 པའི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གྱི་སྐོར་རྣམས་འོལ་ཆོད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གདོང་དང་་་



ལྟན་པའི་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཐོབ་པའི་སྐབས། སྤར་ཡང་འདི་ཉིད་  
 ཕྱ་བའི་འདུན་པ་སྐྱེས་ནས་དགེ་ཆན་དམ་པ་ཐུབ་བཟུན་ཆེ་རིང་དང་། ཀྱན་  
 དགའ་ལུན་ཆོགས། ཐུབ་བཟུན་སྐལ་བཟང་། ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན། མི་ཡམ་ཡེ་  
 ཤེས། ཐུབ་བཟུན་སྟན་གྲགས། མདོ་སྨད་མཛོད་དགེ་བ་བཟུན་འཛིན་དོན་གྲུབ་  
 སྐགས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀྱན་སྤྲོད་རྣམས་ལྷན་པས་དབྱེས་ཉམས་ཆེན་པོས་རྣམ་མཁས་ཀྱིས་  
 དཀར་གྱི་ཕྱ་བ་དེར་ཐུར་དུ་བཙོན་ཅིག་ཅེས་བཀའ་ཡི་གནང་བ་ཐོབ་ཅིང་རོགས་  
 རམ་ཡང་བཟུལ། ལྟག་པར་དུ་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་ལ་མཁྱེན་པའི་སྟན་རས་  
 ཡངས་པའི་ཆན་ཕྱམས་པ་འཕྲིན་ལས་མཚོག་ལ་ཕྱ་བ་འདིའི་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
 རྣམས་སྟན་ལྷ་ལུ་ལུ་བ་དང་སྐགས་ཐོག་མའི་ཐིན་ཤིས་རྣམས་ཀྱང་སྟན་འབེབ་ལྷན་  
 པས་ཐུགས་ཤིན་དུ་དབྱེས་ནས་བསྐུལ་མ་དང་། བཀའ་སྤྲོད། ཐུགས་འཁྱུར་  
 སྐགས་རྒྱ་ཆེར་གནང་། གཞན་ཡང་རང་དང་ན་མཉམ་གྱི་མཆོད་འོགས་བཞད་  
 ཐུབ་དང་། བསྐྱེད་རྣམས་ལུན་ཆོགས། སྤྲོད་པ་སྐགས་དོན་གཉིར་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་  
 ཀྱང་གྱིས་ཤིག་ཅེས་བཀའ་བསྐུལ་བར་མ་ཆད་ཐུགས་རྒྱས་གང་ཡོད་གྱིས་རོགས་  
 རམ་གནང་བ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས། མདོ་སྨད་ཆུ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་སྤྲོད་དུག་  
 གི་ནང་ཆན་འཕྲི་སྤྲོད་མའི་བར་གྱི་ཆ། བོད་ཀྱི་རི་དབང་སྟན་དགུ་ཞེས་གྲུ་  
 པའི་རི་ཆེན་དགུའི་ཡ་གྲལ་སྤར་ཤོད་དོན་རྒྱ་ཆེ་ངང་དཀར་གྱི་རི་ཞོལ། མཁས་པའི་  
 དབང་པོ་དེའུ་དམར་པཎ་ཆེན་བཟུན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ཀྱི་གདན་ས་ཟབ་རྒྱས་  
 ཆོས་སྤྲོད་གིས་མཚན་པའི་གནས། མདོ་ཁམས་ས་ཡེ་ཐིག་ལེ་གོ་འཛིན་ཡུལ་དུ་  
 སྐྱེས་པའི་སྟན་མིང་འཛིན་པ་དབང་འདུས་གྱིས། རབ་བྱང་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་  
 ཆན་མེ་མ་སྐུལ་གྱི་ལ་ནས་འགོ་བཙུམས་ཏེ་སྟོན་ཕྱོད་མཁས་དབང་རྣམས་གྱིས་  
 མཛད་པའི་གཞུང་དྲི་མ་མེད་པ་ད་ལྟ་བུའི་གྲགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རང་གི་  
 མཐོང་བྱེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མཇུག་པ་རྣམས་དང་། ད་ལྟ་འཛོལ་ཞིང་བཞུགས་པའི་  
 ཡངས་འཛིན་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱི་གསུང་རྒྱན་ཆད་མར་འོས་པ་དག་ལས་

བདུས་ཏེ་ལ་བཞིའི་རིང་འབད་བཅོན་ཟམ་མ་ཆད་པར་བཀྱིས་བས་རབ་བྱང་དེའི་  
 ལྷགས་པ་སྤྱེ་ལའི་ས་ག་རྩ་བའི་དཀར་ཕྱགས་ཀྱི་རྩྭ་གས་པ་གསུམ་པའི་ཉིན་ལྟ་...  
 དང་འབྲས་བུའི་ནད་ཀྱན་ལྷག་མེད་དུ་འཛམས་པར་བྱེད་པའི་སྤྱ་ལའི་སྤན་ལྷུངས་  
 ཆེན་པོའི་ག་ལ་བ་དེར་ལེགས་པར་བྱུབ་པས་འགལ་འཁྲུལ་ཡོད་ཀྱན་གཟུར་གནས་  
 མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱི་སྤན་ལྷུར་བཞགས་ཤིང་དགེ་བས་གས་བ་རིག་པའི་བསྟན་  
 པ་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱགས་དུས་གནས་སྐབས་ཀྱན་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་...  
 གནས་པར་བྱུར་ཅིག སའ་མདྲ་ལ། བེ་ང་ཡ། ལྷ་ཤྲོ།

གོང་གསལ་ཆོག་མཛོད་འདིའི་ལས་ཀའི་ནང་རྣམས་རམ་གཅི་པོ་གནང་...  
 མཁན་ནི། བོད་རང་སྤྱང་ལྷུངས་སྤན་ཅིས་ཁང་གི་དགེ་ཆེན་སྤྱེ་དང་ཁྱད་པར་  
 དུ་ཆེན་བྱམས་པ་འཕྲིན་ལས་ལགས་དང་། མཆོད་ཀྱོགས་བསྟོད་ནམས་ལྷན་  
 ཆོགས་ལགས། རྩ་བ་ལགས། བོད་ལྷུངས་ཆོགས་པར་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ཆེན་ཡེ་  
 རྟེན་ལེས་རབ་ལགས། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འཛམས་ཆོང་ཁང་གི་ཆེན་བྱམས་པ་  
 ལགས། གོ་འཛོ་རྩྭ་སྤན་ཁང་གི་ཆེན་འཆི་མེད་ལགས་དང་། མཆོད་ཀྱོགས་  
 བཞད་སྤྱབ་ལགས། མདོ་སྤྱད་ང་བ་མཛོད་དགེ་རྩྭ་སྤན་ཁང་གི་ཆེན་བསྟན་  
 འཛིན་དོན་གྲུབ་ལགས། དེ་ཅིན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་གི་ཆེན་དབྱངས་ཅན་  
 སང་གེ་ལགས། དེ་བཞིན་བོད་རང་སྤྱང་ལྷུངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐིང་དང་། རང་  
 སྤྱང་ལྷུངས་སྤན་ཅིས་ཁང་དང་ལྷ། སྤན་ཅིས་ཁང་གི་བོད་སྤན་ཞིབ་འཇུག་སྤོར་  
 ཅེ་པོ་བྱང་དམར་པོའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། བོད་རང་སྤྱང་ལྷུངས་ཡིག་ཆོགས་  
 ལས་ཁྲུངས། འབྲས་སྤྱངས་དགོན་པ། ལྷེ་དགའི་པར་ཁང་ཆས་མཛོད་ཆེན་མ།  
 དེ་ཅིན་མི་རིགས་རིག་གནས་པོ་བྱང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། དེ་ཅིན་མི་རིགས་  
 དཔེ་སྤྱན་ཁང་གི་བོད་ཡིག་རྩམ་སྤྱར་ཁང་དང་དཔེ་མཛོད་ཁང་། མི་རིགས་

དཔེ་རྒྱན་ཁང་གི་པར་འདེབས་པམ་གྱི་པོད་ཡིག་ཁང་པཅས་ནས་ཀྱང་ཆེར་.....  
 རྒྱལ་རབ་པ་དང་ཕུང་པས་ངས་མེས་པ་ཀྱི་གཏོང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་ཀྱང་དང་...  
 འཕྲུལ་ལུ་འདུད་ཀྱང་ལྷ་གི་ཡིན།

५०८-२५४-गुण-श्रु-सं-१०-५२ संक्षिप्त-  
म-५ मणि-केतव, ५ प्रिय-ये-उद-द-विना।



## སྒྲུབ་པ་ཅི་ས་ཡོད་ཕྱད་མིང་གི་དཀར་ཆག

1. མགོའི་རྩ་ཆག་བརྟག་པའི་ཁབ་མགོ་  
རིགས་གཉིས།
2. ཡན་ལག་བྱག་ཏུ་བརྟག་པའི་མགོ་……  
རྒྱུ།
3. ཡན་ལག་བྱག་ཏུ་བརྟག་པའི་བྱ་ཕོ་……  
འདྲ་བ།
4. ཡན་ལག་བྱག་ཏུ་བརྟག་པའི་ཅེ་ཁྱོན་
5. ཡན་ལག་བྱག་ཏུ་བརྟག་པའི་ཅེ་གྲུག་
6. ཡན་ལག་བྱག་ཏུ་བརྟག་པའི་ཐུལ་མིག་  
རིགས་གཉིས།
7. ཡན་ལག་བྱག་ཏུ་བརྟག་པའི་ཐང་མ་  
དྲང་ཁ།
8. ཡན་ལག་བྱག་ཏུ་བརྟག་པའི་ལག་  
ལེན་ཁ་དབྱག་
9. ཐུང་པར་རྒྱག་བརྟག་པའི་དབལ་ལྗན།
10. གཞང་འབྲུམ་བརྟག་པའི་ཐུབས་ཅན་……  
མ།
11. གཞང་འབྲུམ་བརྟག་པའི་ཐུབས་ཅན་……  
མ།
12. ལས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་དཀར་ཅན་མ།
13. ལས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་དཀར་ཅན་མ།
14. ལག་ལེན་གཞང་འབྲུམ་བརྟག་ཕྱེད་བྱ་  
ག་ཅན་གཉིས་པ།
15. ལག་ལེན་ལས་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་………  
དཀར་ཅན།
16. གཞང་འབྲུམ་གཙང་པའི་ཁྱང་བྱ།
17. ཀང་བརྟུང་གཞོགས་དཔྱིབས་ཅན།
18. ཐུམ་པ་བྱ་ཀང་གའི་མཆུ་འདྲ།
19. ཐུམ་པ་བྱ་རྩལ་མཆུ།
20. ཐུམ་པ་མེང་གའི་ཁ།
21. ཐུམ་པའི་བྱག་དབྱང་ཐུམ་པ་མཐེང་……  
རིང་མཆུ།
22. མང་གཏིང་བྱག་དབྱང་འདམ་བུའི་……  
མཆུ་རིགས་གཉིས།
23. དབལ་ལྗན་གྱི་ཁབ།
24. ཅ་རྩས་ཐུམ་པའི་བྱག་དབྱང་ཅ་མ་……  
ཏི།
25. གཙགས་བྱ་ཕྱེད་བྱ་གའི་སྒྲོ་འདྲ།
26. གཙགས་བྱ་ལྷག་ཏུལ།
27. གཙགས་བྱ་ལྷ་རེའི་ཁ།

28. གཙགས་བྱ་རྩེ་རྒྱ་རྩེ་གཉིས་རྩ་བ་  
ལྟ་བུ།
29. གཙགས་བྱ་བྱང་བ་ཅན།
30. སྤང་ལྟོང་གཞལ་པའི་ཆུ་གྲི
31. ལྟེ་སྤངས་བཞག་པའི་མར་དབྱིབས།
32. མགོ་རྩ་འདྲལ་པའི་གཙག་འདྲ་བྱང་་་  
བ་ཅན་ཆེ་ཆུང་གཉིས།
33. དབྱག་པའི་བྱར་མ།
34. སྤྱབས་བྱར་བྱལ་མགོ
35. སྤྱབས་བྱར་བྱ་ལྟ་ཁ།
36. སྤྱབས་བྱར་བྱིད་པའི་མཆུ་འདྲ།
37. བྱར་མ་ནས་འདྲ།
38. སྤྱབས་མེད་བྱལ་མགོ
39. བངས་བྱར་བྱ་པོ་ཁ།
40. བངས་བྱར་འབྲི་ལྟ།
41. བངས་བྱར་གཞོང་ཁ།
42. འབྲི་ལྟ་འདྲ་བ།
43. མདུང་རྩེ་ས།
44. ལྟེ་ཁ།
45. ལྟེ་ཁ་སྐྱ་གཉིས་ཅན།
46. བེ་ལེ་ཁ།
47. རྩ་མའི་མཆུ་འདྲ།
48. ཆན་པ་འདྲ་པའི་མག་ལེ།
49. རུས་པ་གཙོད་བྱིད་མག་ལེ།
50. ཆན་པ།

51. སྤྱབས་ཅན་མག་ལེ་ཁ་འདྲ།
52. རྩ་བ་དང་། ལྟེ་བ་བཅས་ཀྱི་  
འབྱམ་པ་གཙོད་བྱིད་འཕྲ་ལེ་ཁ།
53. བྱ་མི་དབྱང་བྱིད་མངལ་བྱར།
54. ཆུ་མའི་རྩུ་དབྱང་བྱིད་བྱལ་མགོ་་་་  
ཅན།
55. མངལ་བྱར་བྱིད་པ།
56. འབྱལ་བྱར་ཆུ་གཙག
57. མ་མིན་བཞེག་པའི་རྩེ་རྒྱ་གྲི
58. སྤྱབས་ཅན་མེས་བྱ་ཁ།
59. གཙོལ།
60. རྩ་བ་ལྟའི་གཙོལ།
61. རྩ་བ་ས།
62. བཞད་རྒྱད་ནས་གཞུངས་པའི་ཆད་་་་  
དང་མཐུན་པའི་བྱམ་པ།
63. དེང་མང་གི་བྱམ་པ་ཨངས་གྲགས།
64. མེ་ཨང་ལས་བྱས་པའི་བྱ་གྲི་རྩ་རྩེ་སྐྱ་བུ།
65. གཞེར་གྱི་རྟེལ་པ་དང་། མེ་ལེན།
66. ལྷགས་གྱི་རྟེལ་པ།
- 67.1 འཁར་པའི་རྟེལ་གདན།
- 67.2 འཁར་པའི་རྟེལ་པ།
- 68.1 བངས་གྱི་རྟེལ་པ།
- 68.2 བངས་གྱི་རྟེལ་གདན།
69. ལྟེ་ཆུང་བཞེག་བྱིད་རྟེལ་པ།

70. ཉི་མིག་ལྗེ་ཐེལ།

71. མཐ་ཐུར།

72. མཐ་སག

73. ལྷགས་སག

74. མིག་མཐ་འདྲེལས་ཐུར།

75. མིག་གཞོན།

76. གཙགས་གདན།

77. མེ་ལེན།

78. མཐ་ཁྱེལ།

79. མཐ་ཕྱགས།

80. མཐ་ཚགས།

81. ཕ་སྤི་མིག་ཐུར།

82. རྩ་ཕྱག་གཉིས་སུ་དྲ་བ་རྩལ་པའི་……

ཐུབས་ཅན་ལྷགས་གཙིག

83. ཁ་དང་རྩ་ཕྱག་གཉིས་སུ་དྲ་བ་རྩལ་

པའི་ཐུབས་ཅན་ལྷགས་གཙིག

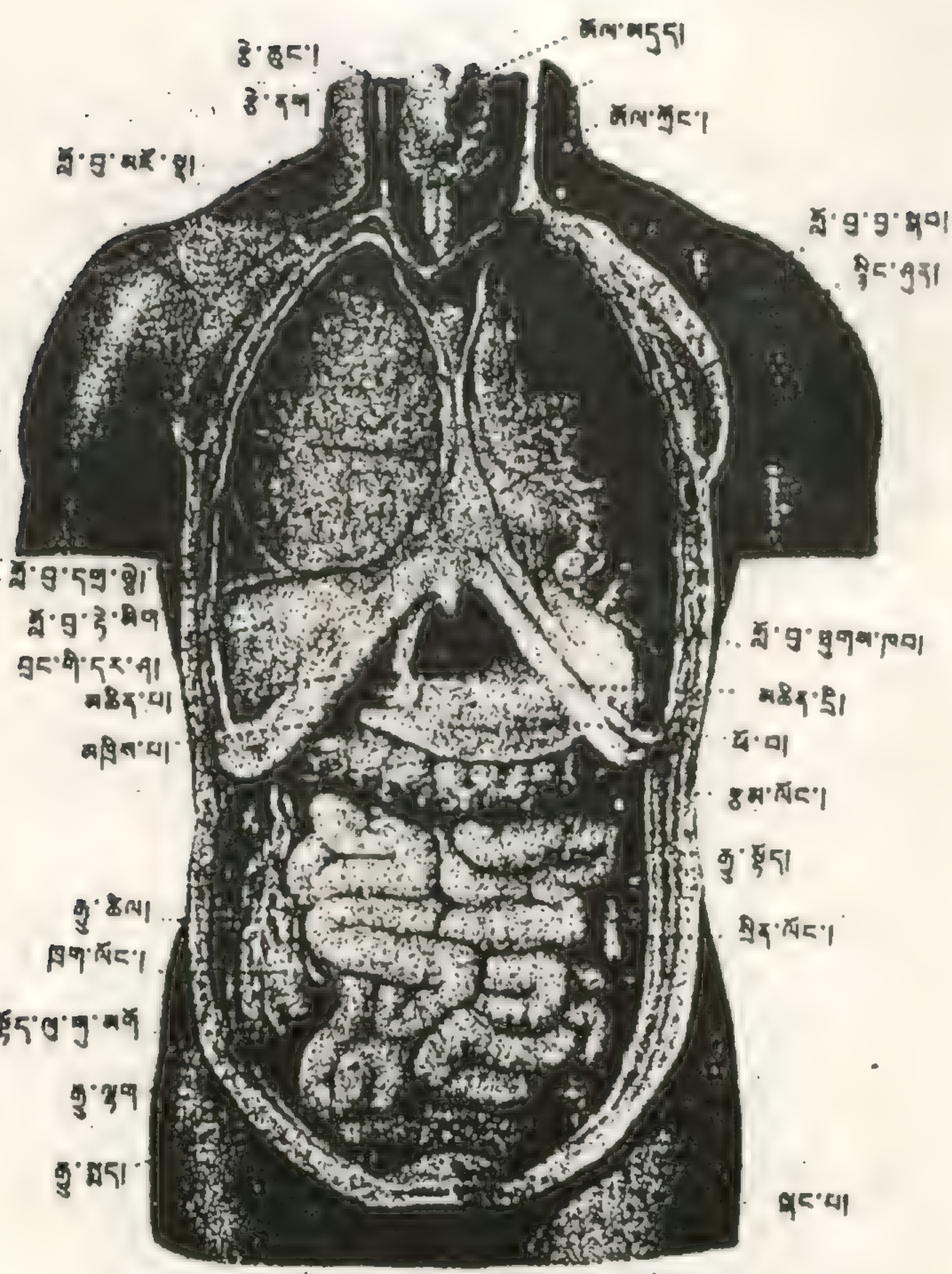






1. ལམ་གྱི་མདུན་རིམ་གྱི་དཔེ་རིམ།



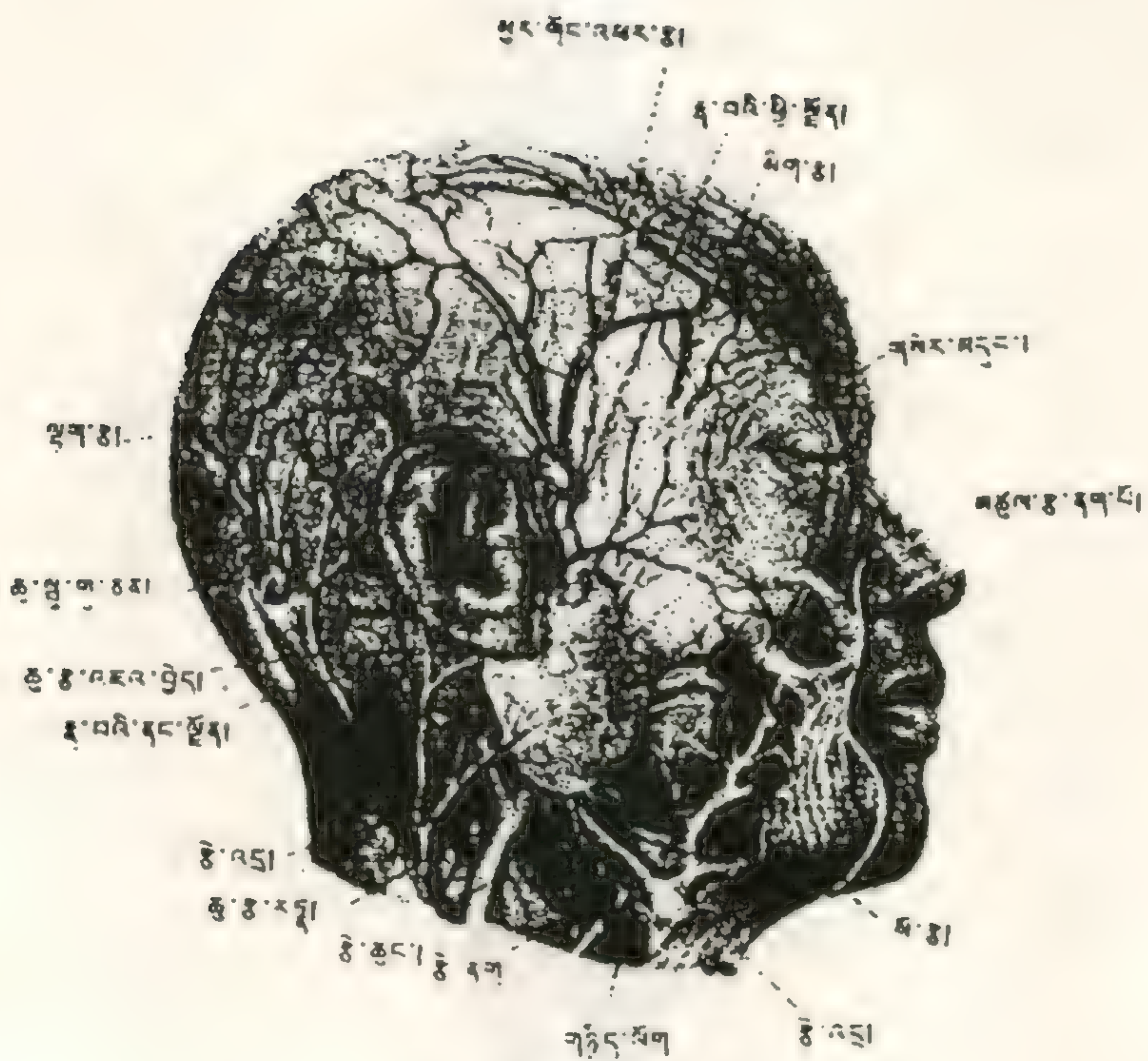


2. ཕྱང་ཁོག་ནང་གི་དོན་ལྟོང་གནས་ལུགས་མདུན་ངས་བྱི་དཔེ་ཟིན།



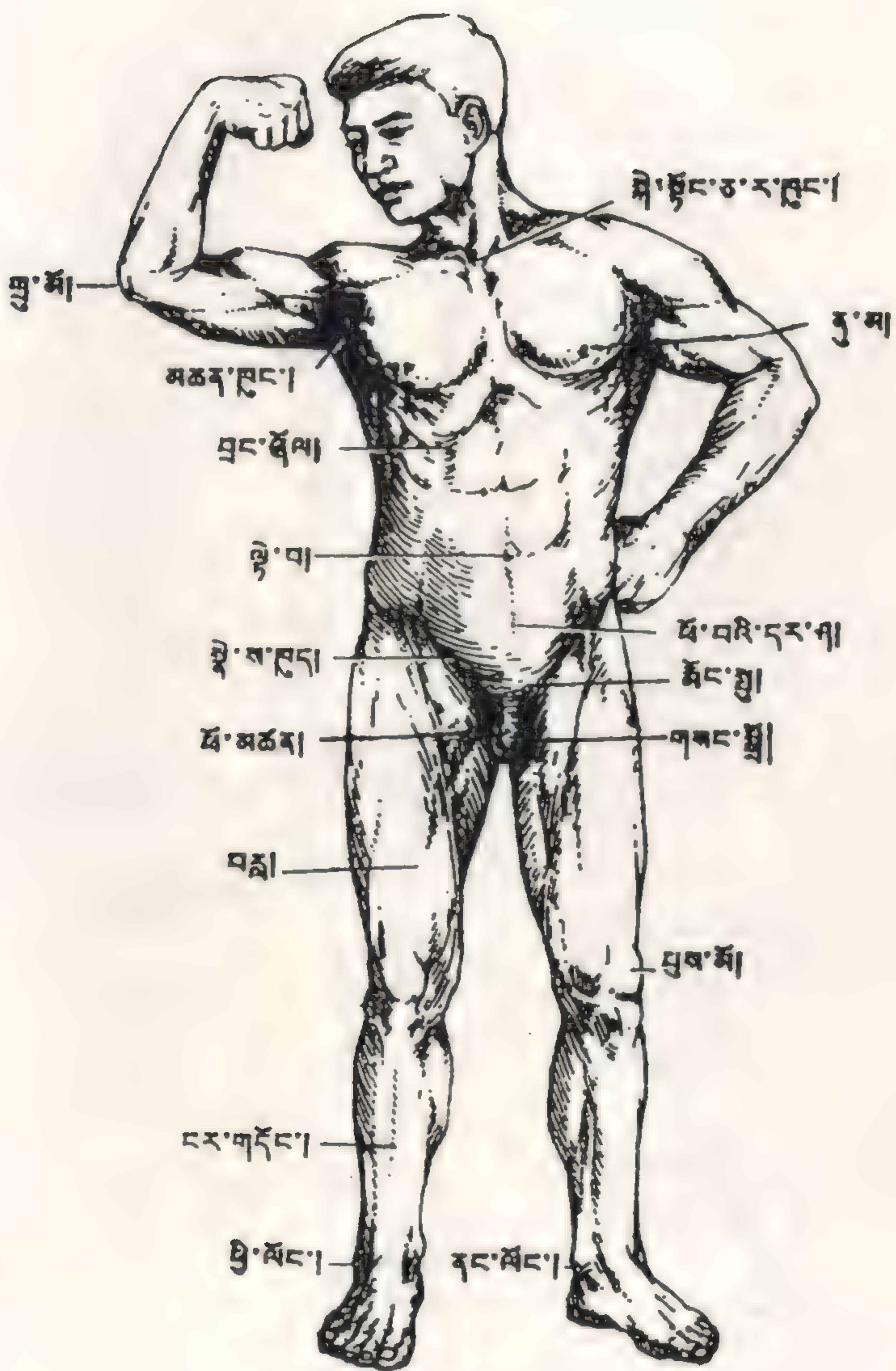






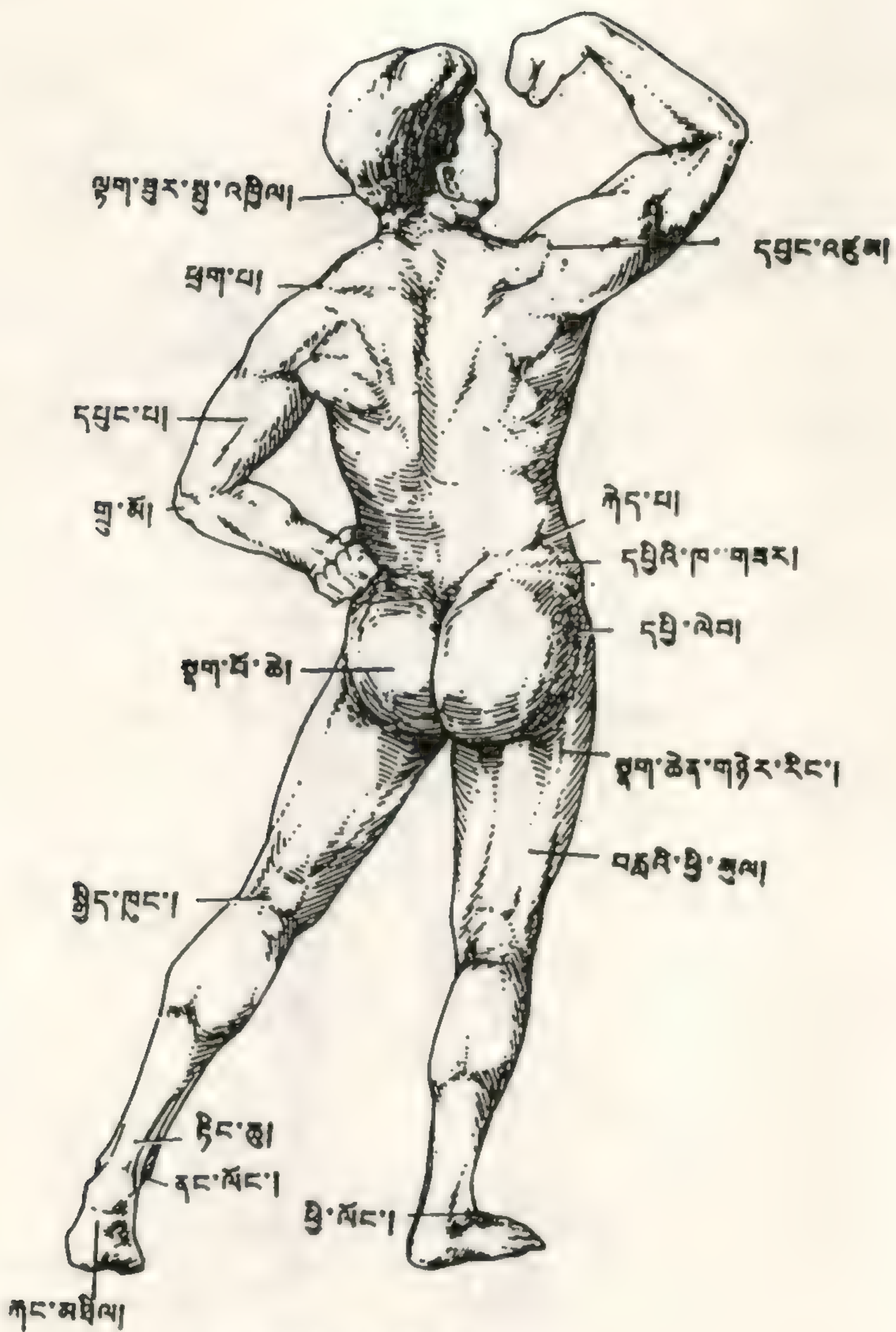
4. མཁོ་པོའི་གདང་ཅི་དཔེ་རིམ།





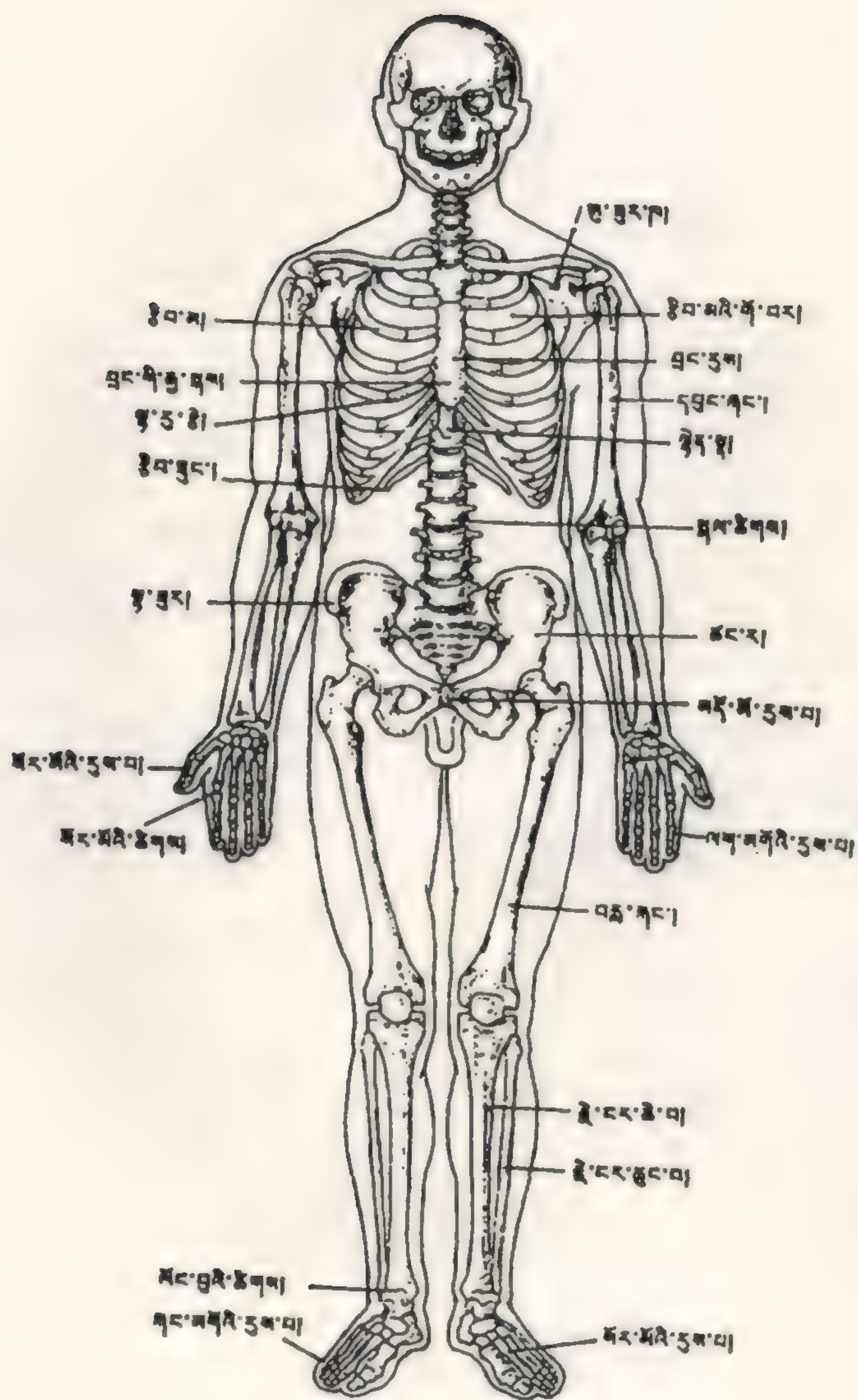
6. ལུས་ཀྱི་མདུན་ངོས་ཀྱི་དབེ་རིས།





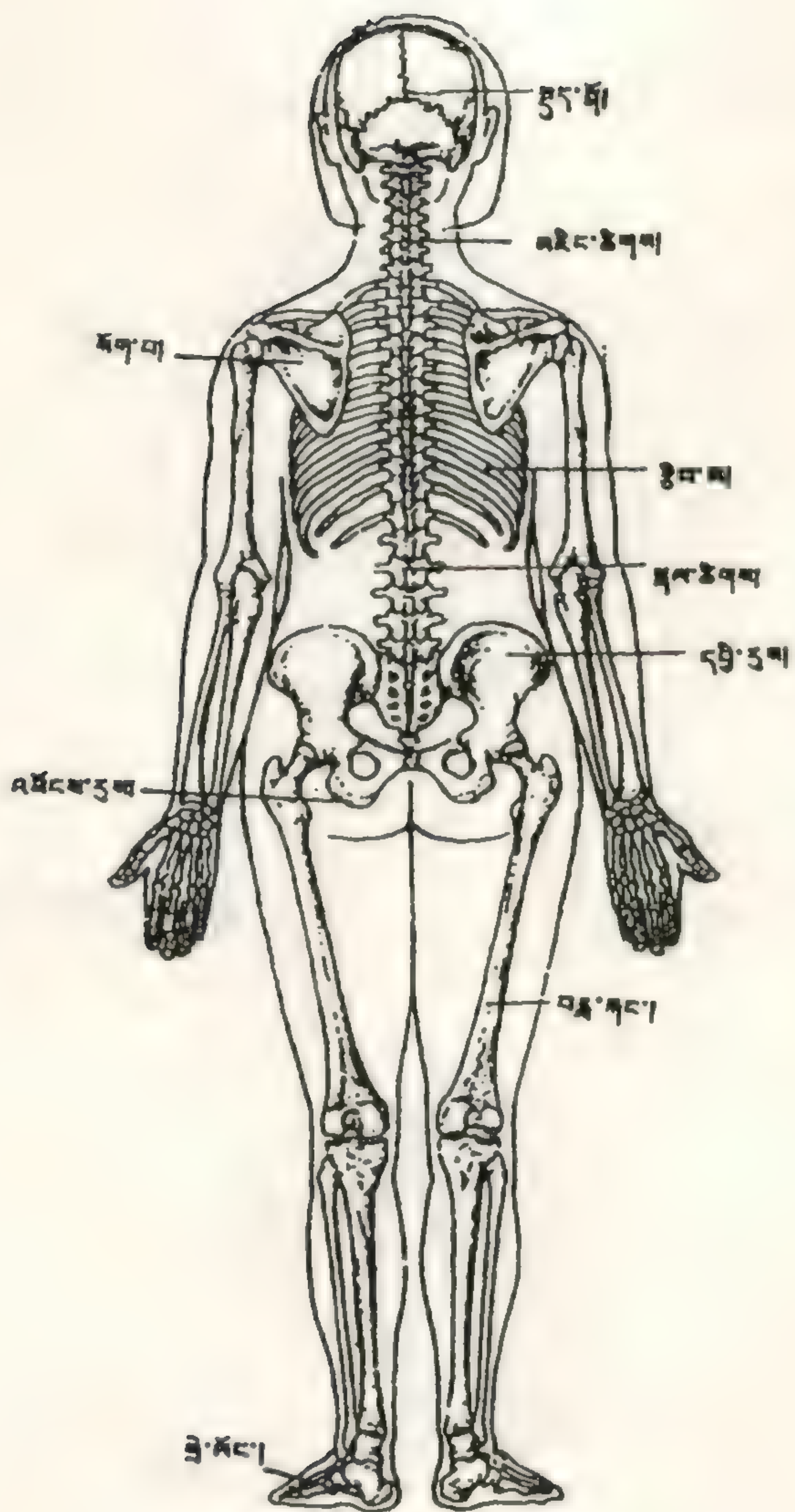
6. ལུས་ཀྱང་གྱི་དཔེ་རིས།





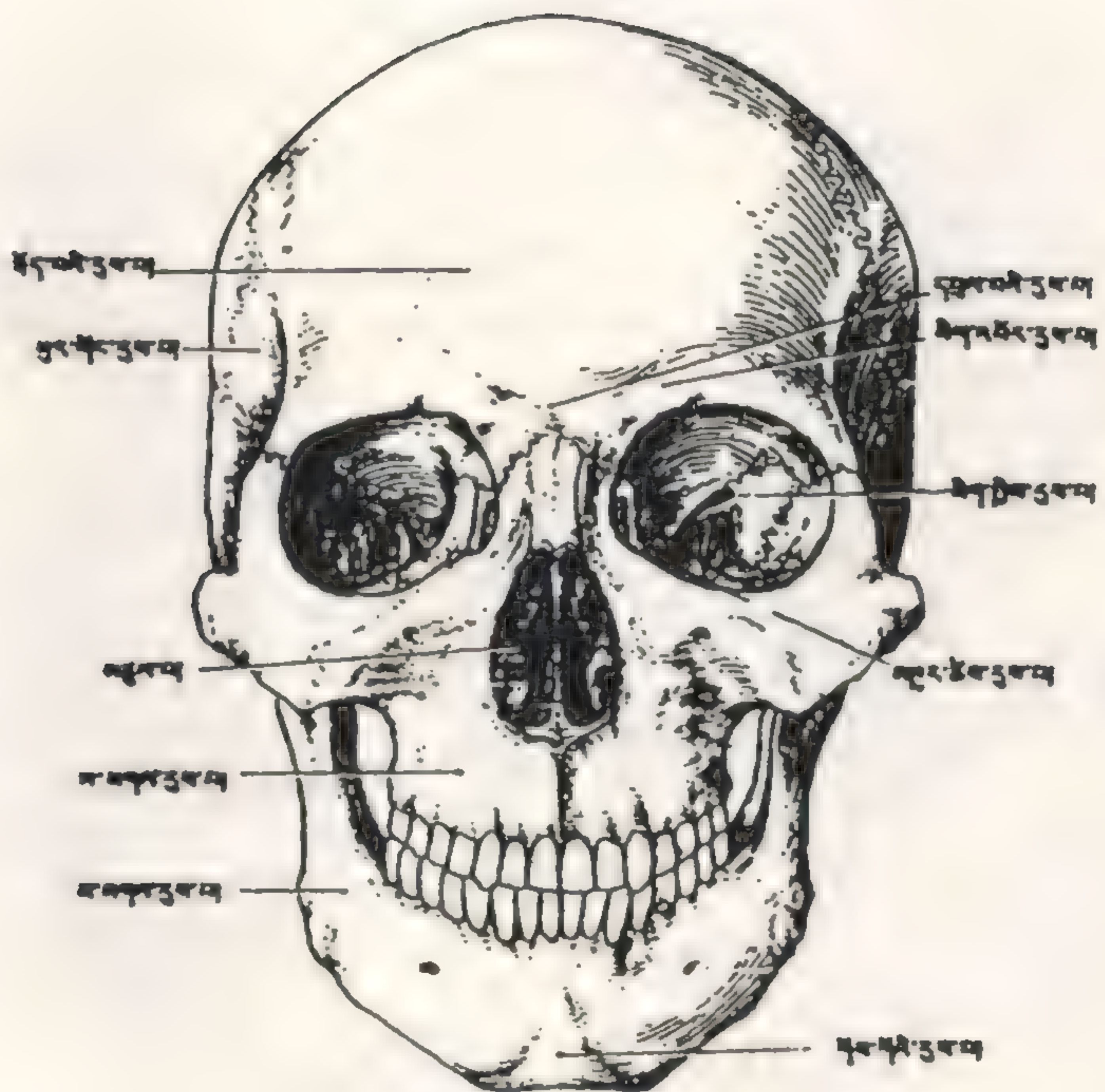
7. རྒྱལ་པོ་མཆོད་པོ་ལོང་རྒྱལ་གྱི་དཔེ་ཤིས།



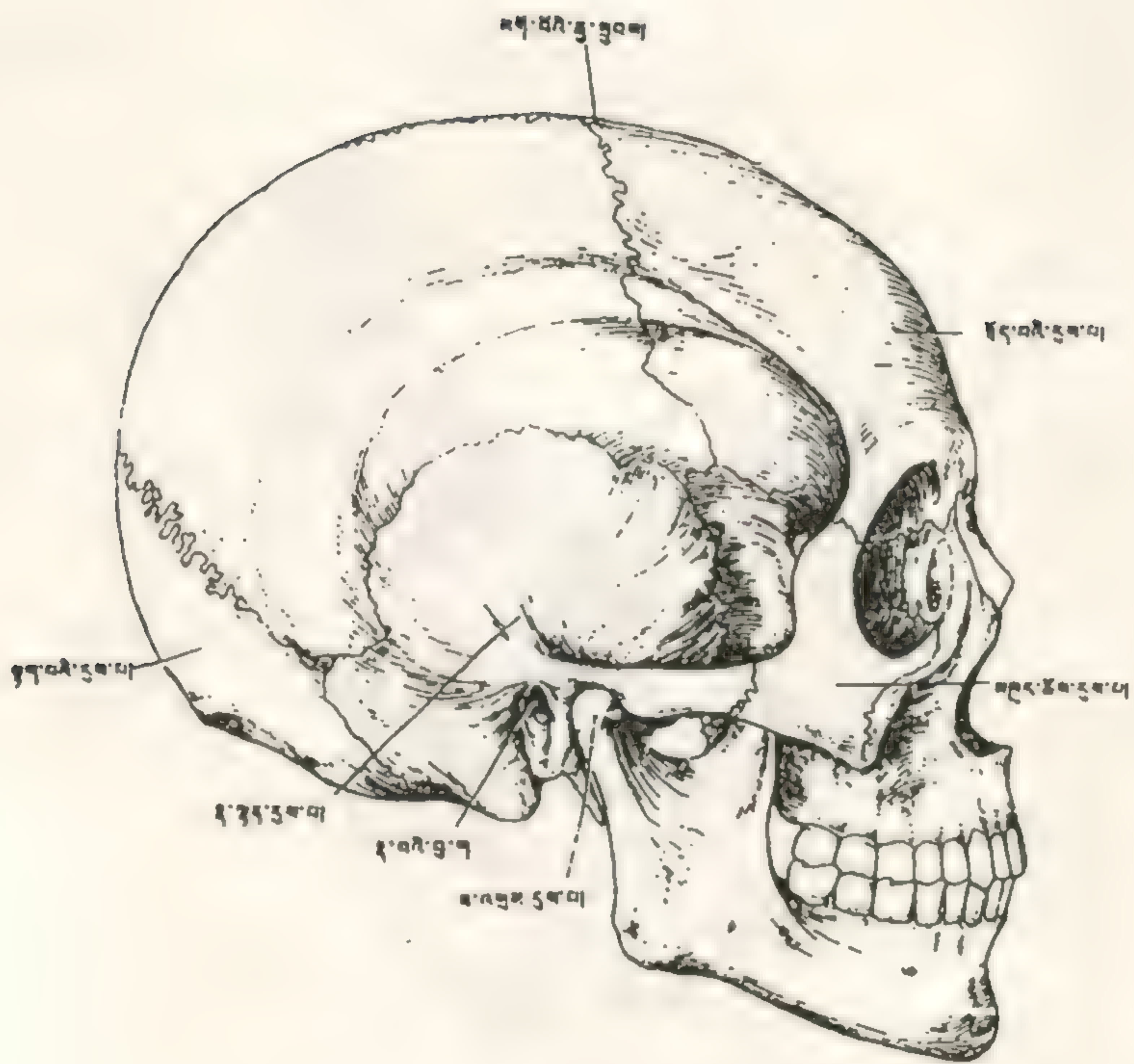


8. བྱད་མེད་ཀྱི་སྐབ་རྩ་གྱི་རྩ་ལ་པམི་དཔེ་ཟིན།



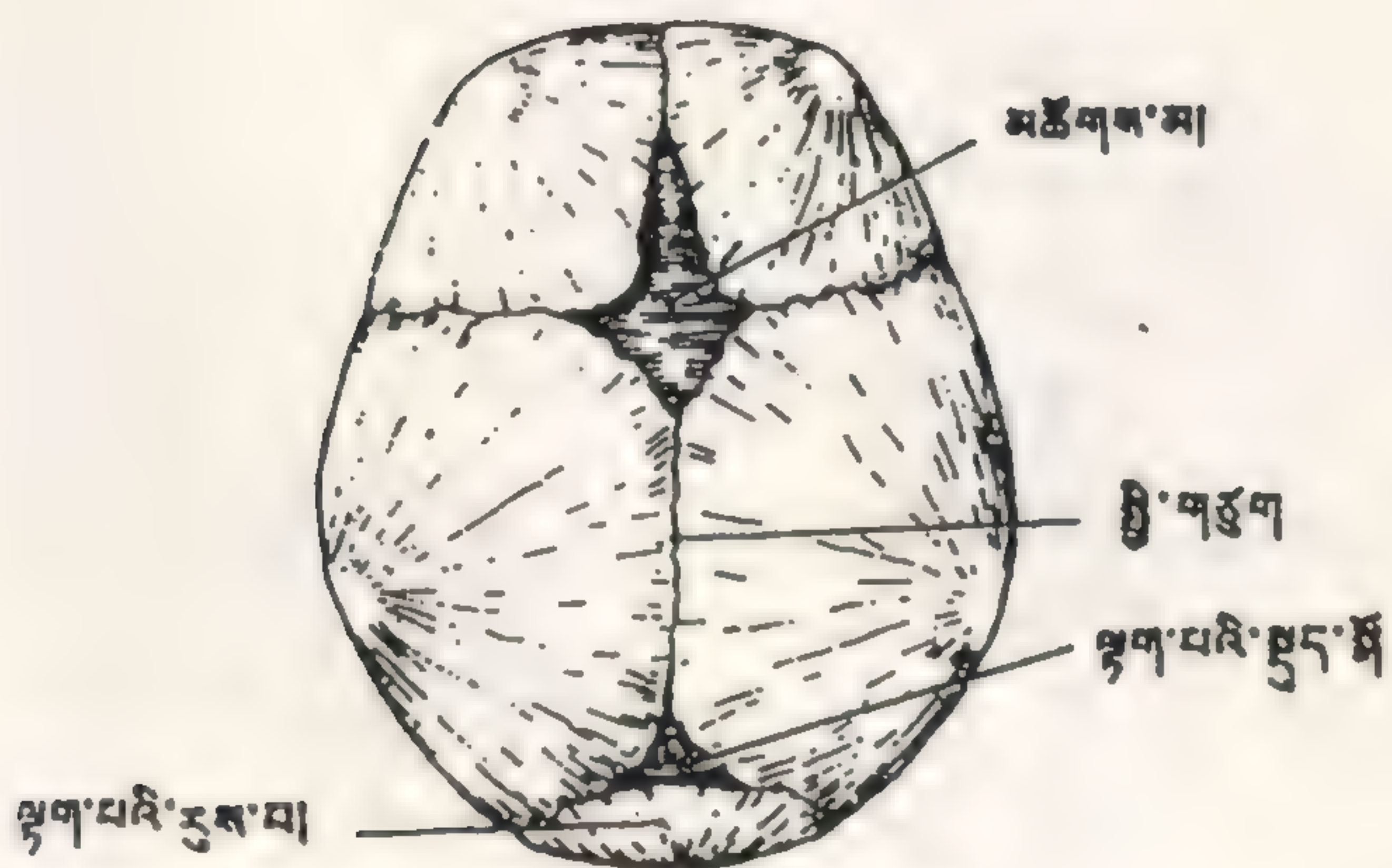
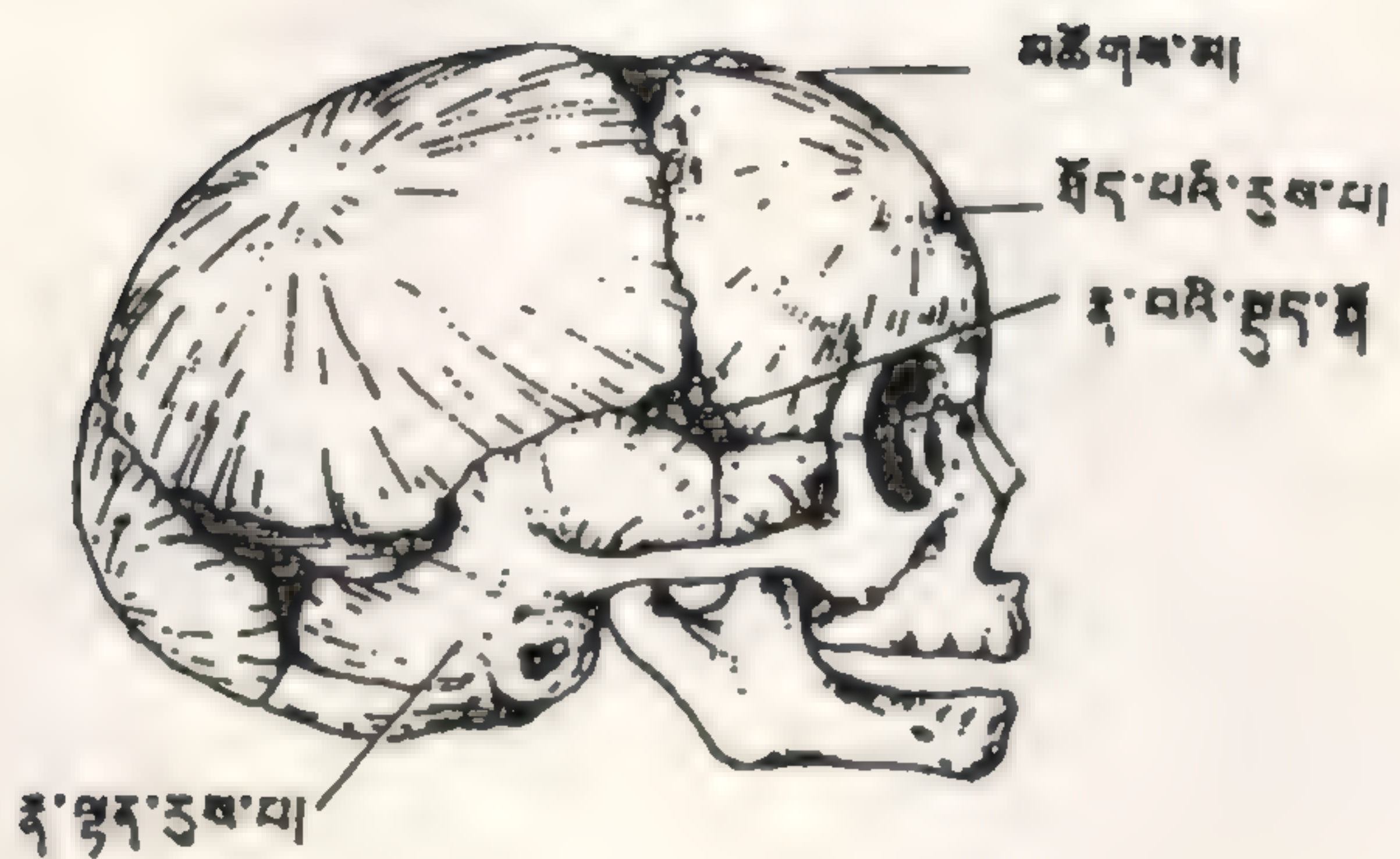


9. མཁོ་མའི་མཁའ་ཕུག་ཕུག་ལ་ཕུག་ལ་ཕུག་ལ།

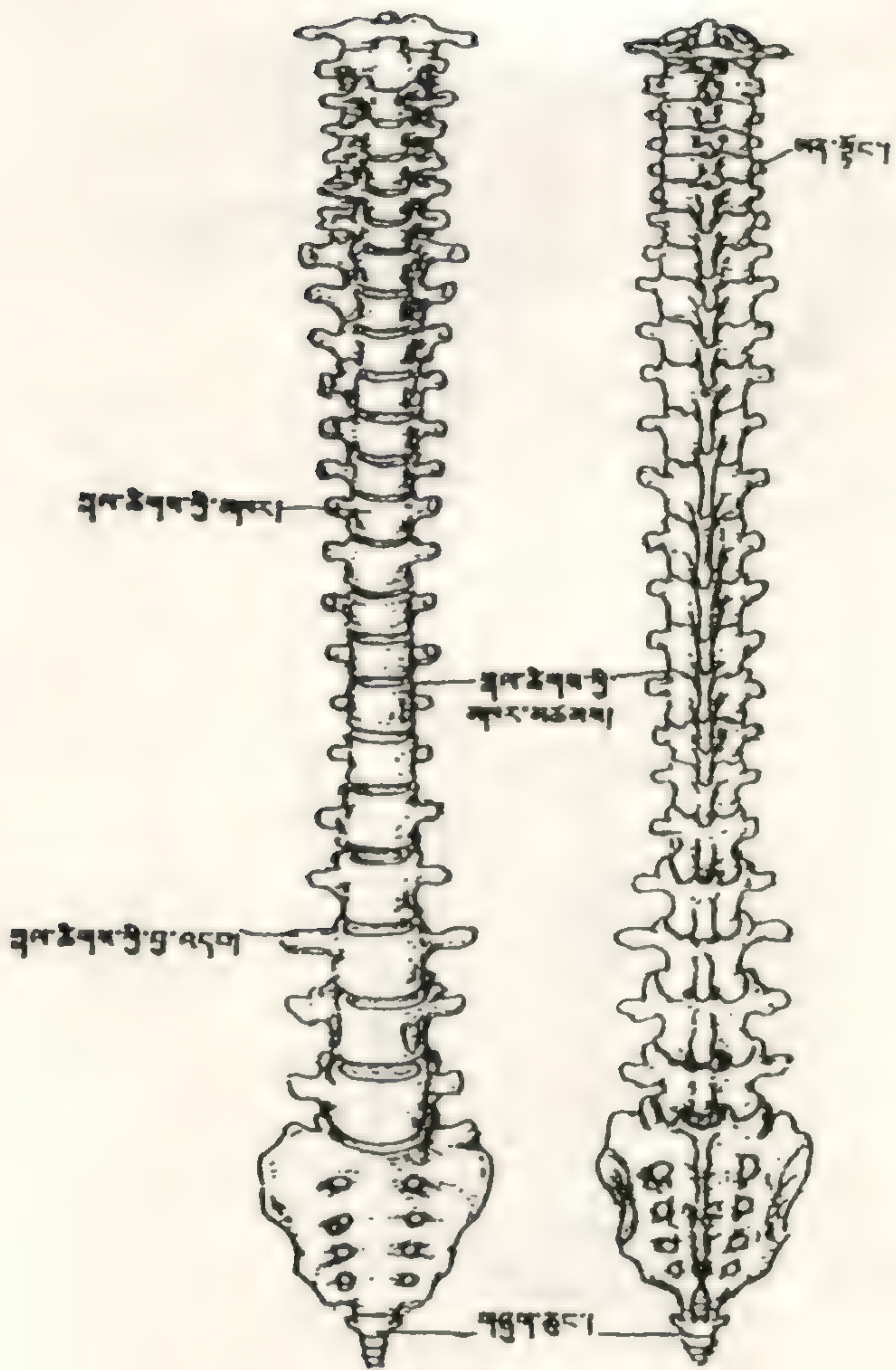


10. མཉེ་བའི་གཡམ་ཕྱགས་ཀྱི་དབེ་མཉེ།





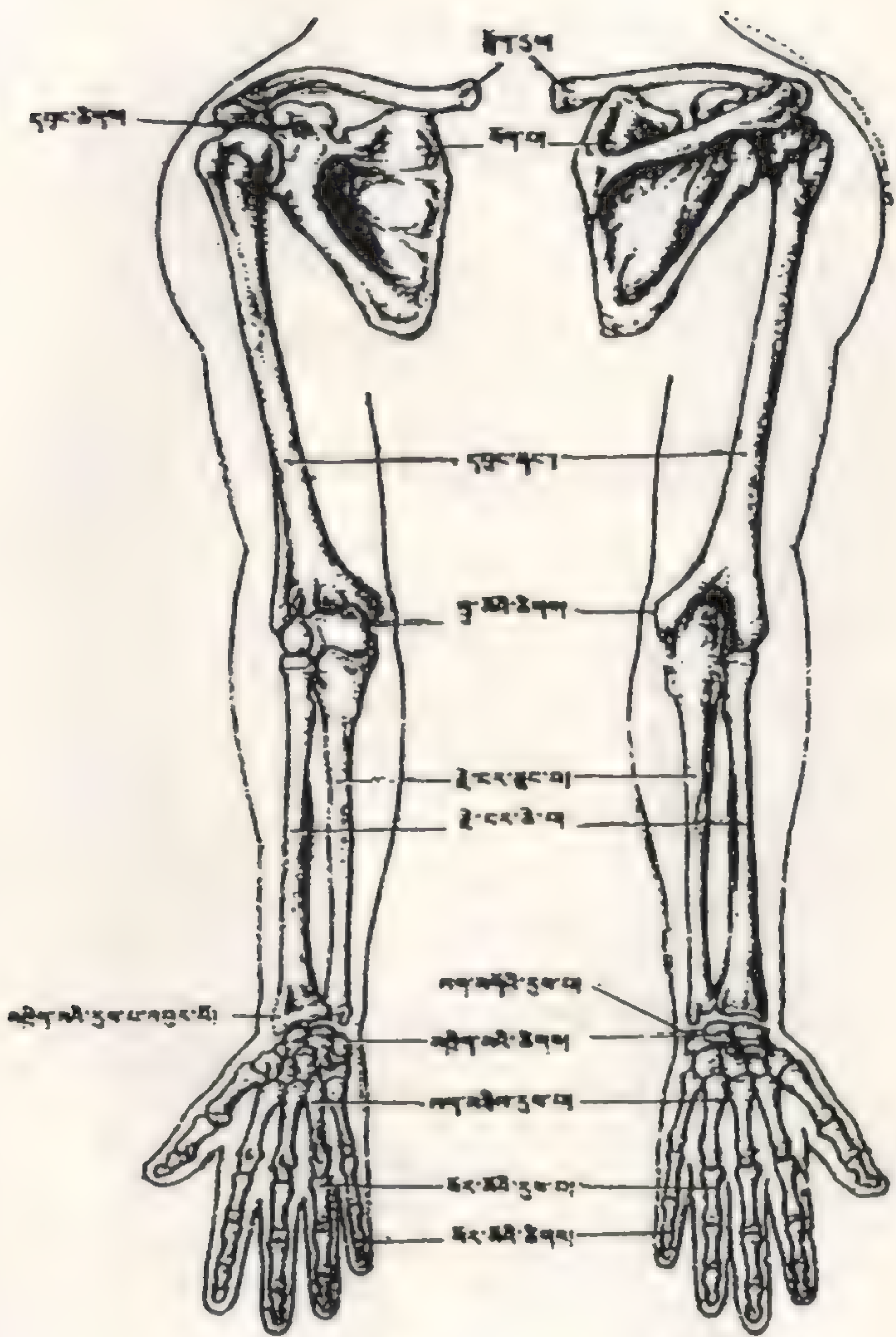
11. ཕྱིས་པའི་མགོ་པའི་ཁྱ་སྒྲུབས་ཀྱི་དཔེ་རིས།



12. ཕྱལ་ཆེན་གཞུང་གི་ལྟ་སྟངས་  
ཕྱལ་ཆེན་གཞུང་གི་ལྟ་སྟངས་

ཕྱལ་ཆེན་གཞུང་གི་ལྟ་སྟངས་  
ཕྱལ་ཆེན་གཞུང་གི་ལྟ་སྟངས་





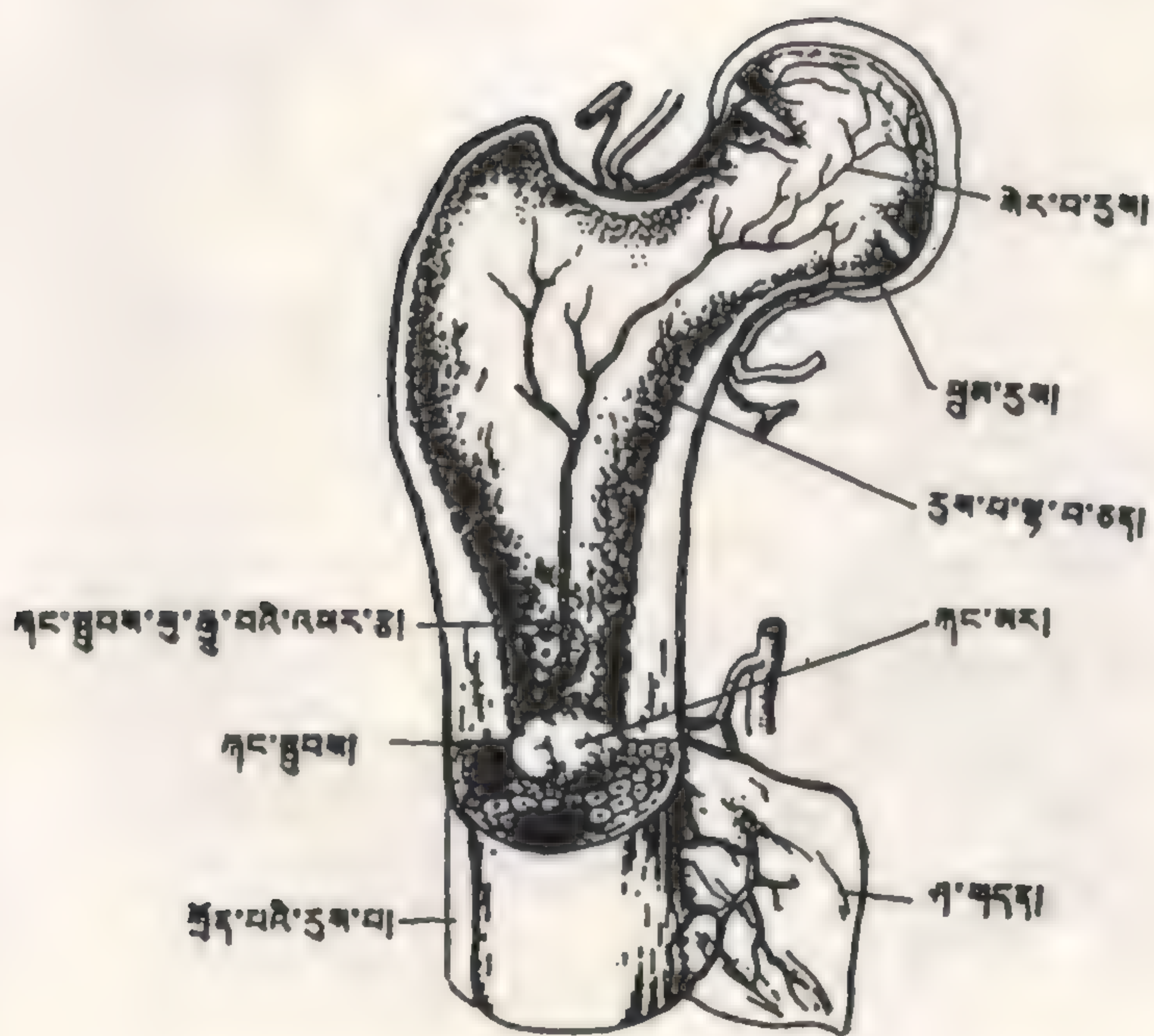
13. ཐུ་མཐི་ཆེན་པོ་ཐུ་མཐི་ཆེན་པོ་  
ཐུ་མཐི་ཆེན་པོ་

ཐུ་མཐི་ཆེན་པོ་ཐུ་མཐི་ཆེན་པོ་  
ཐུ་མཐི་ཆེན་པོ་



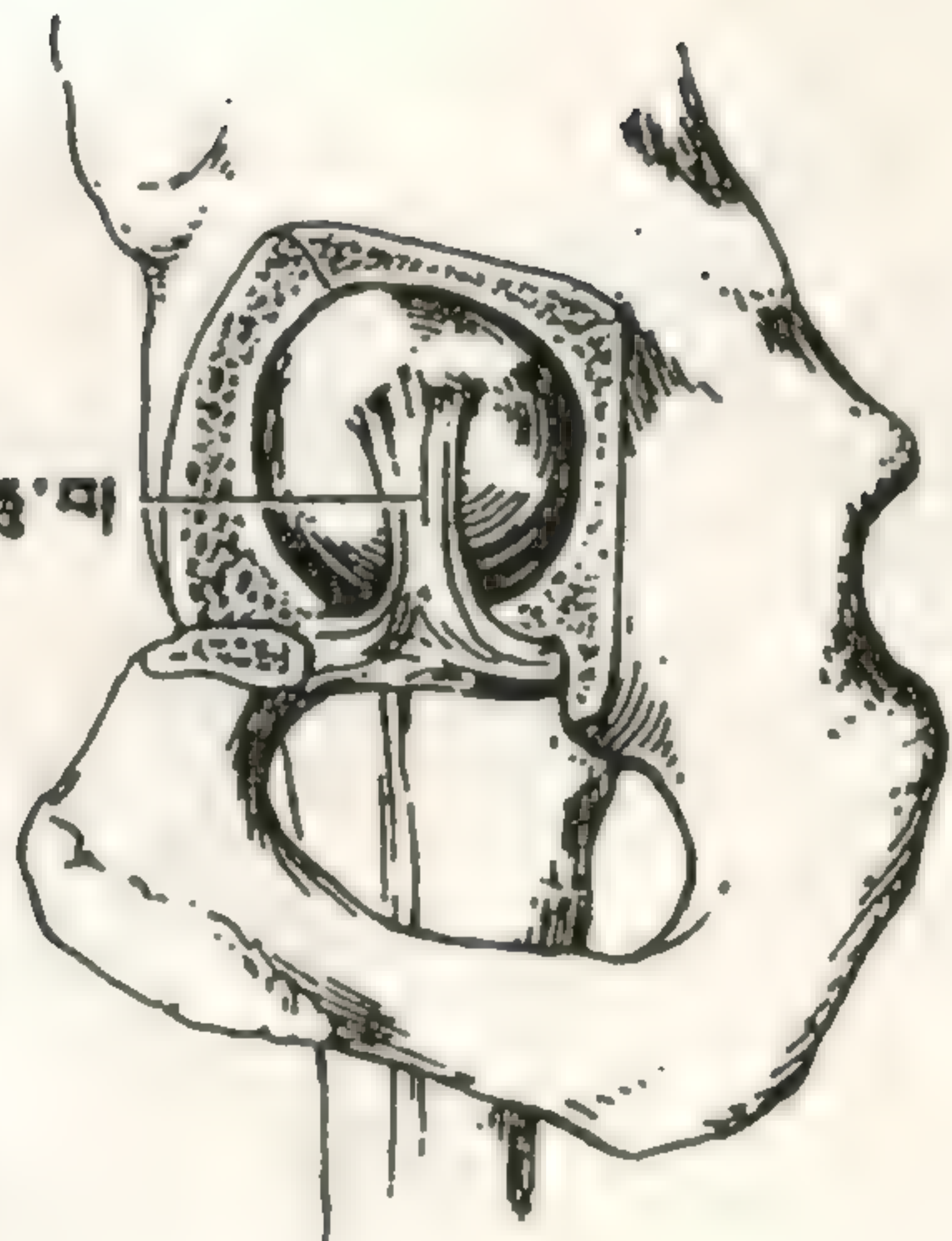






15. རྩེ་མཚམས་ཀྱི་ཕུག་པ་ལེ་དཔེ་རིམ།

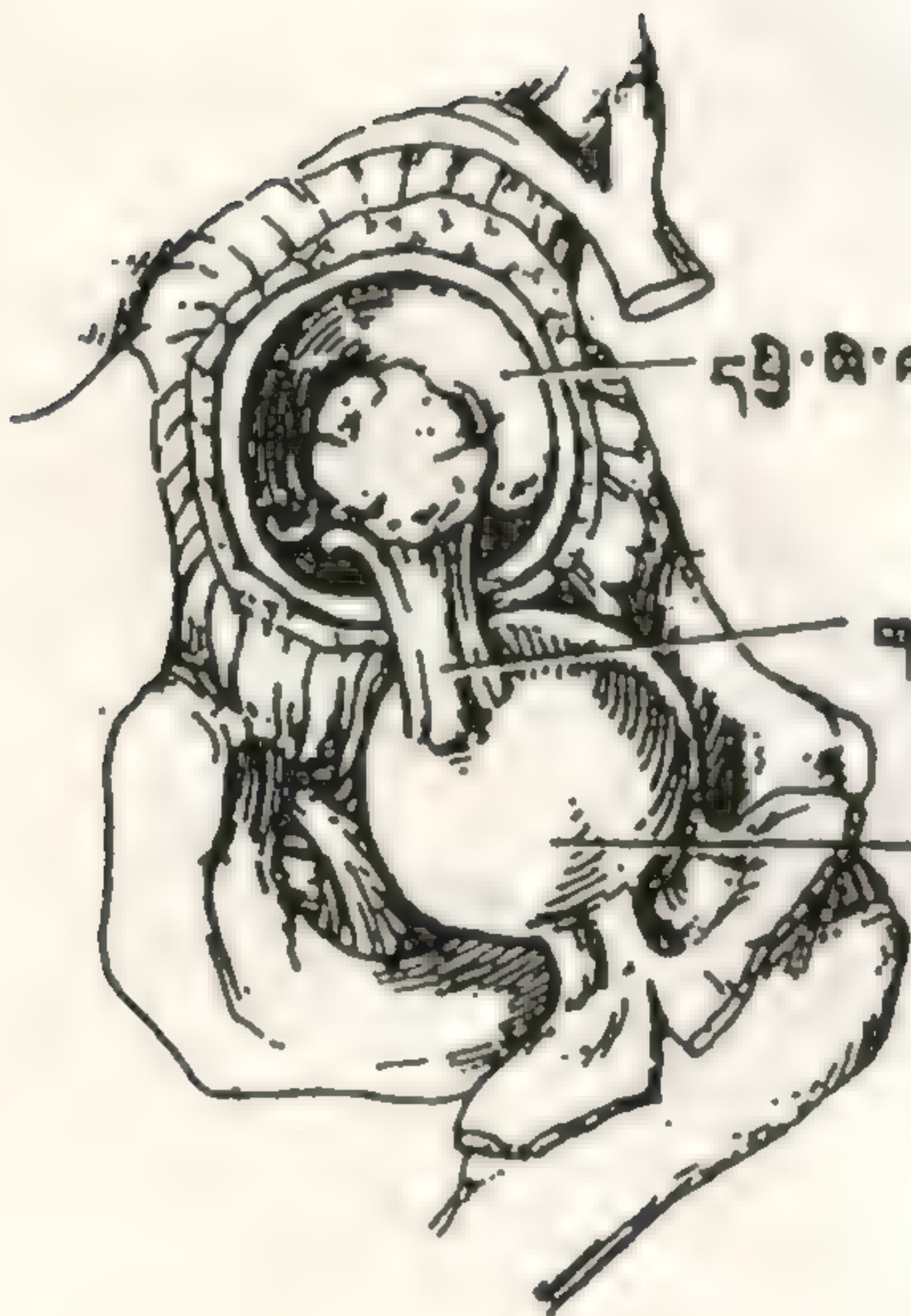
གདུག་ཐག་ཅ་པ།



དབྱི་མི་འཁོར་མིག

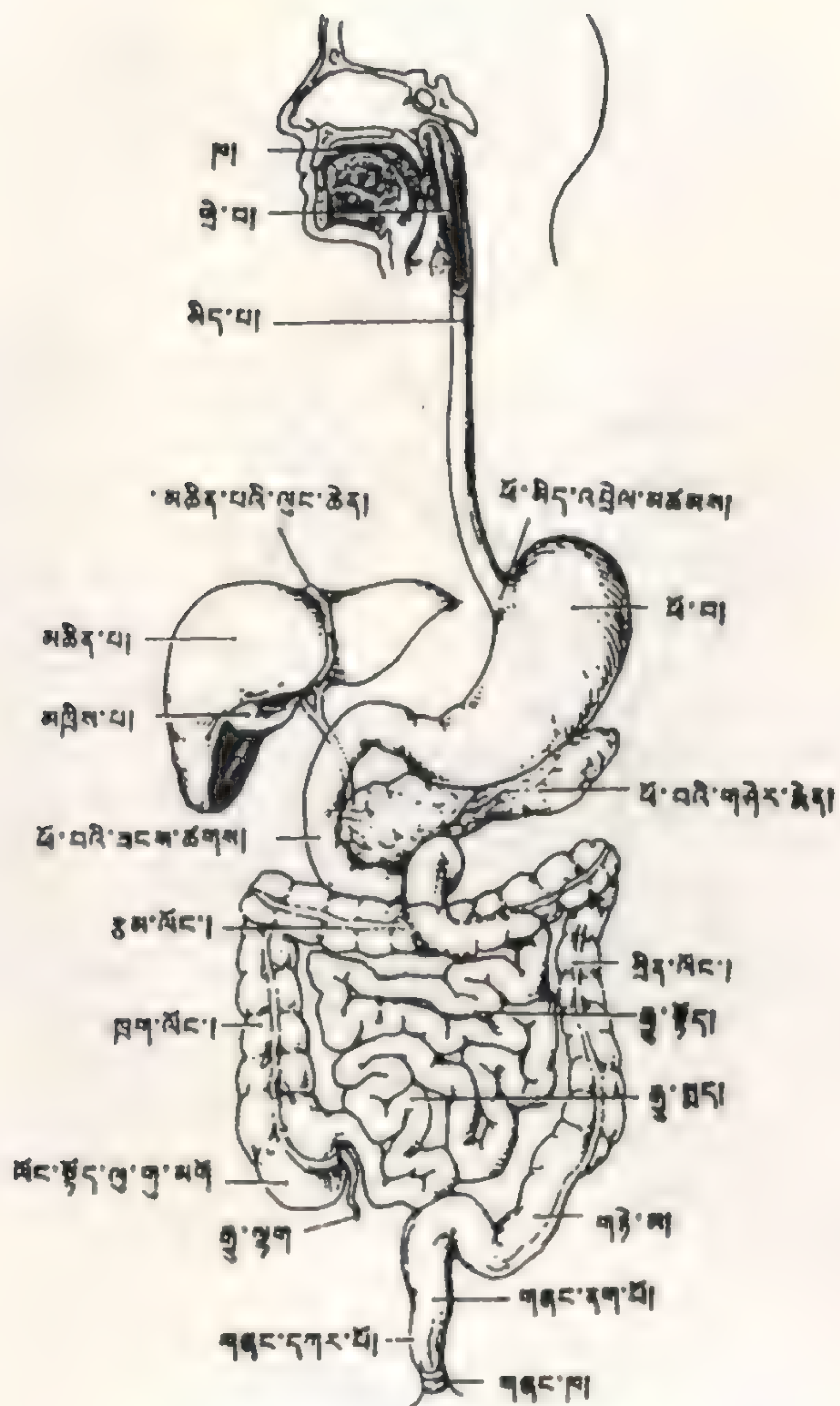
གདུག་ཐག་ཅ་པ།

ཆེར་བ་རུས།

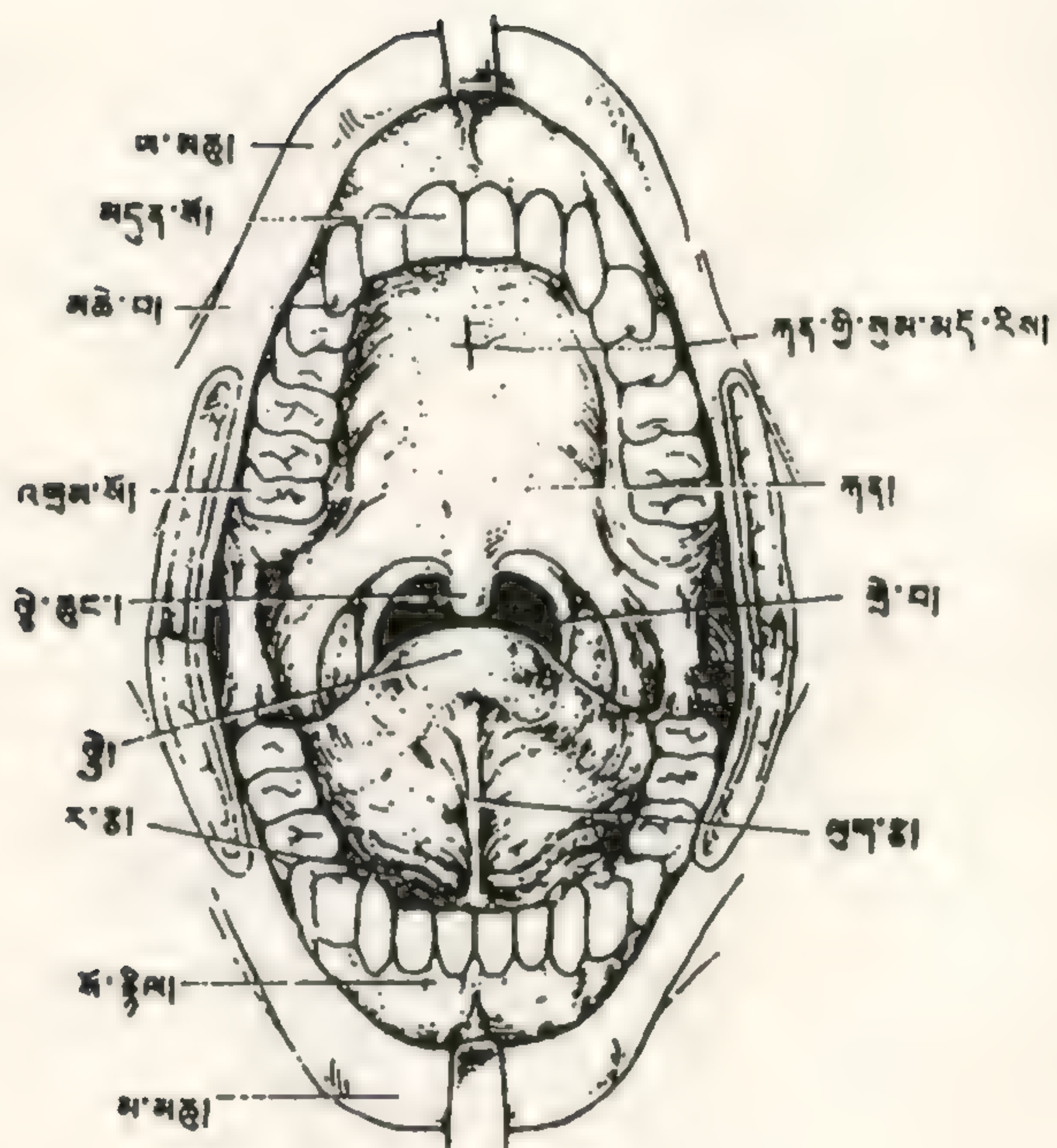


16. དབྱི་རུས་དང་བཟླ་ཀླང་གཉིས་འབྲེལ་ལུགས་ཀྱི་དབེ་རིམ།



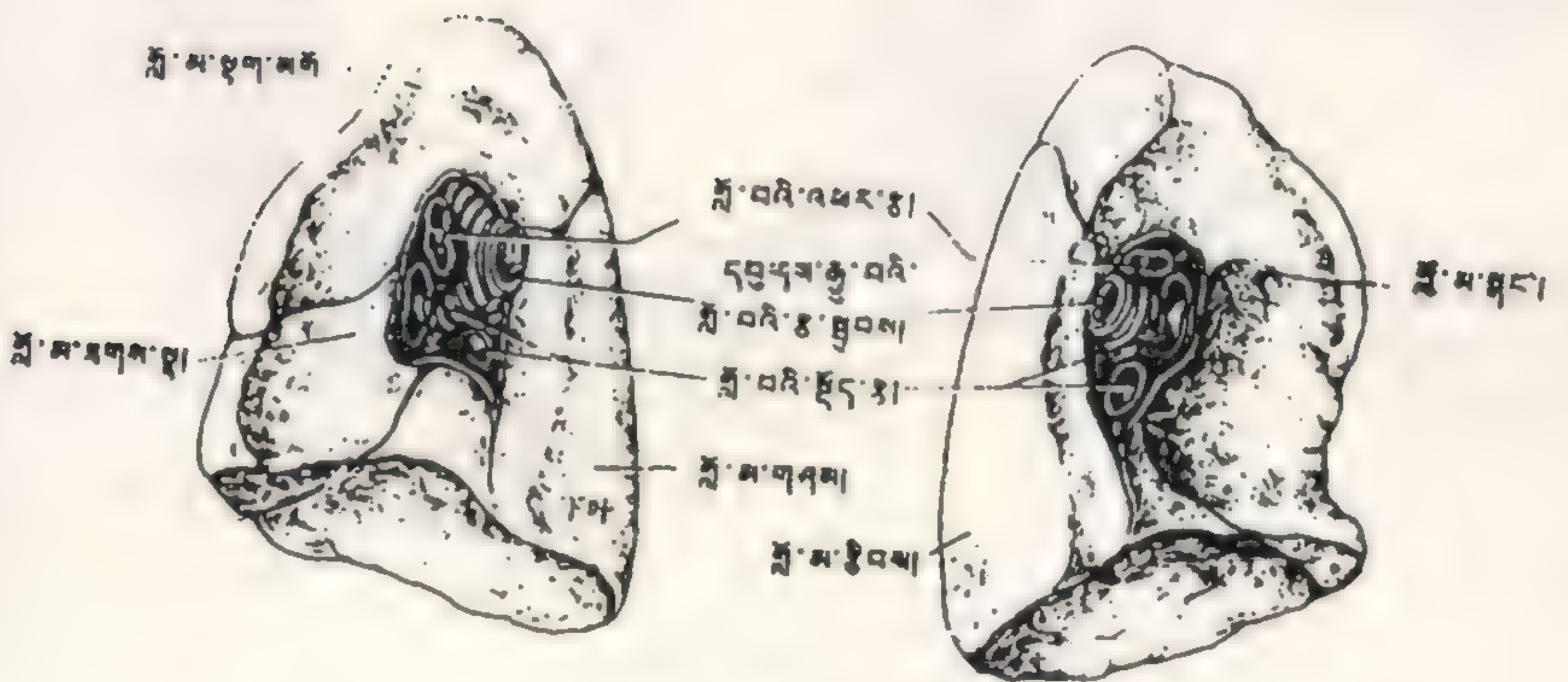
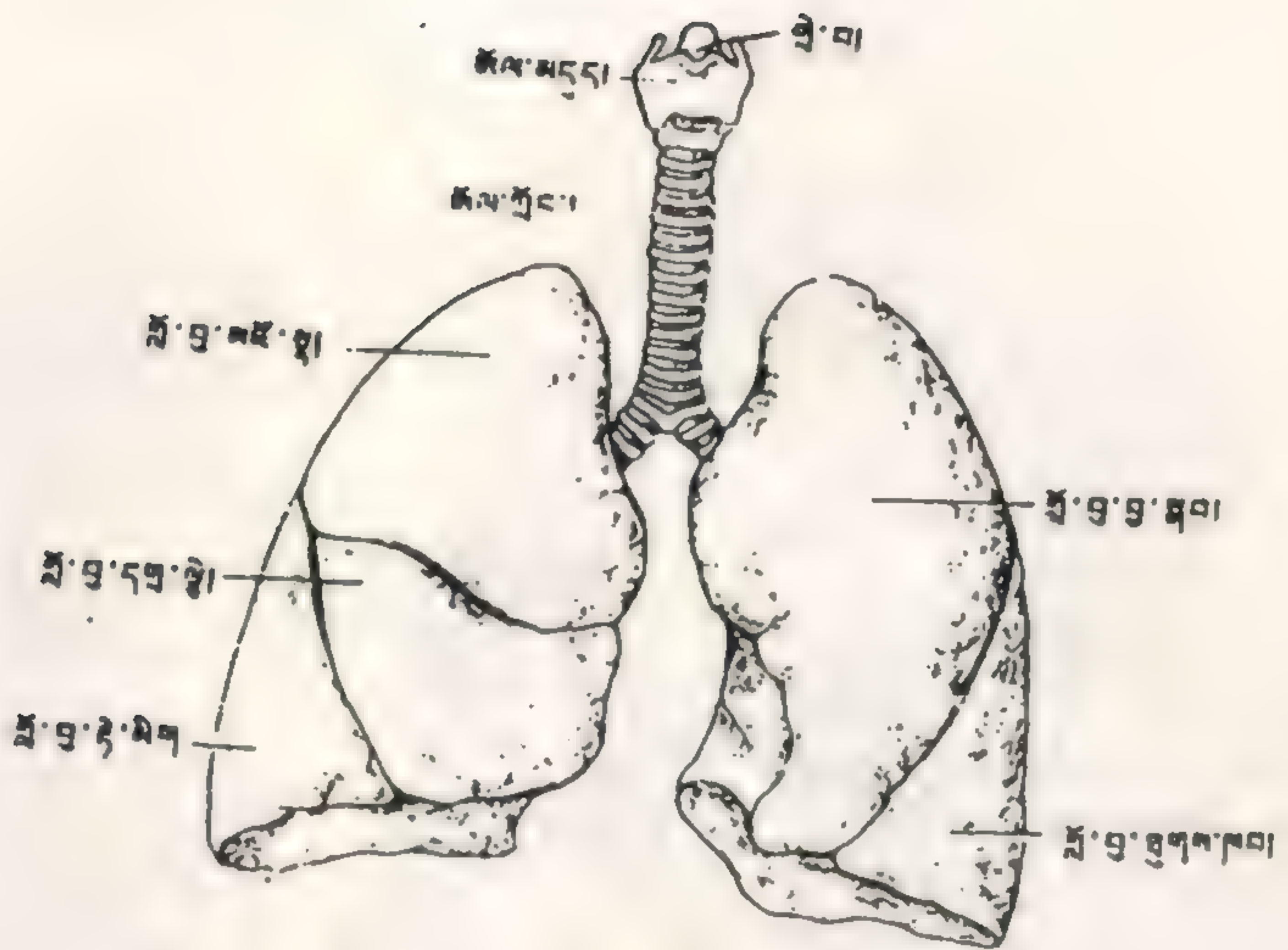


17. འཇུ་བྱེད་མ་ལག་གི་དཔེ་ཟུམ།

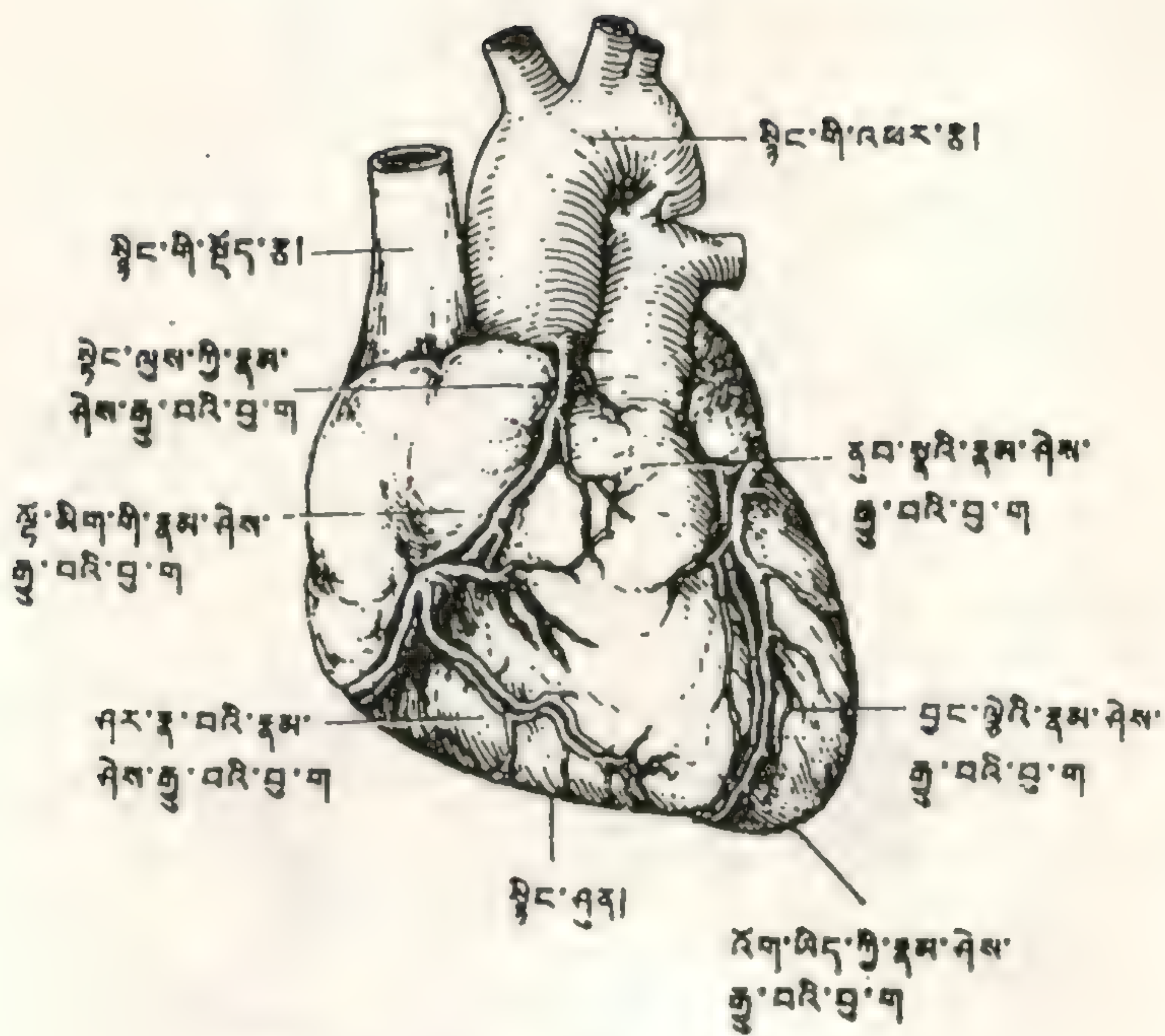


18. ཁའི་ནང་ངས་བྱ་དཔེ་ཟིན།





19. སྤྱི་མཐུན་པུ་ཁྱེ་བ།

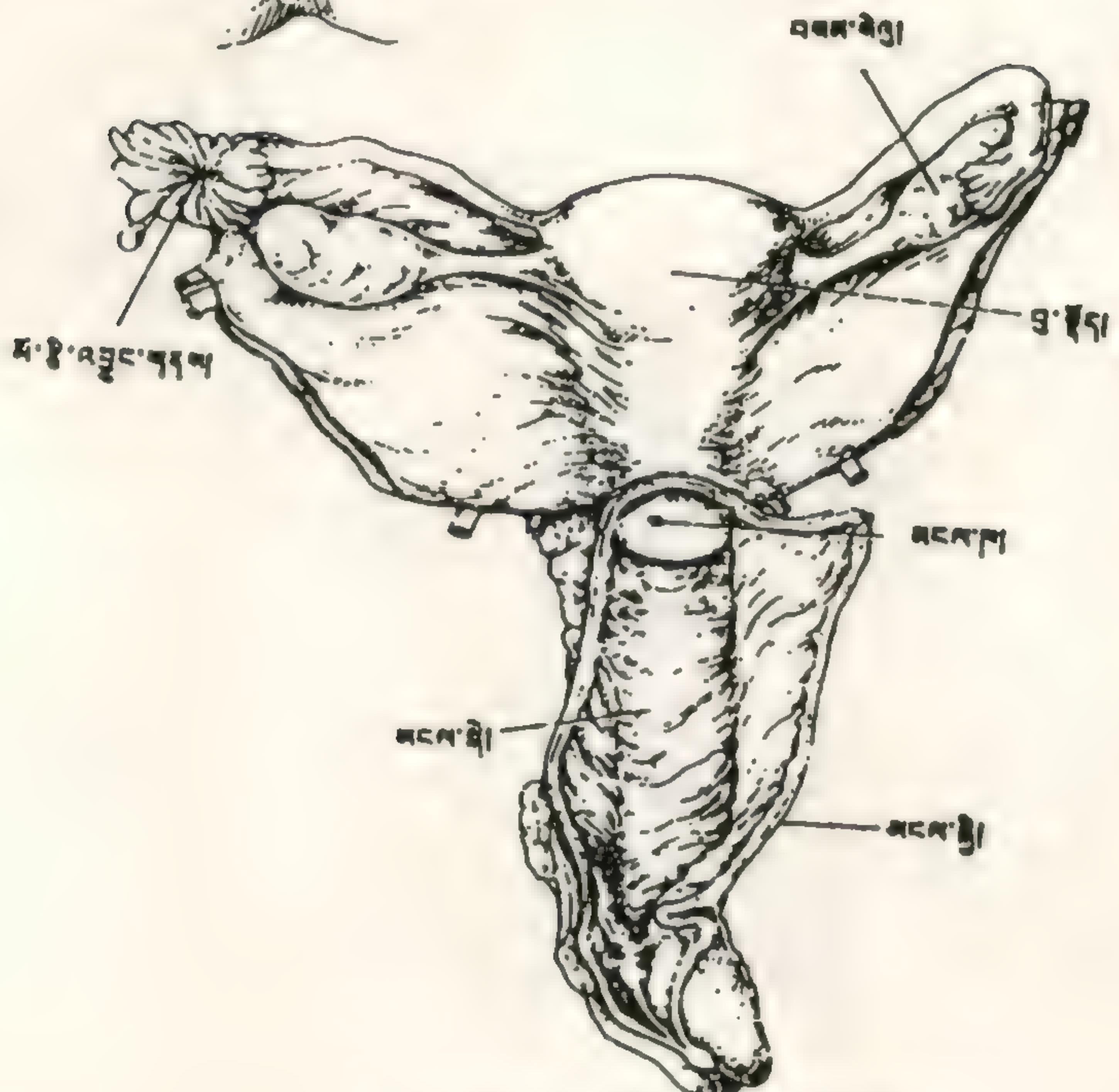
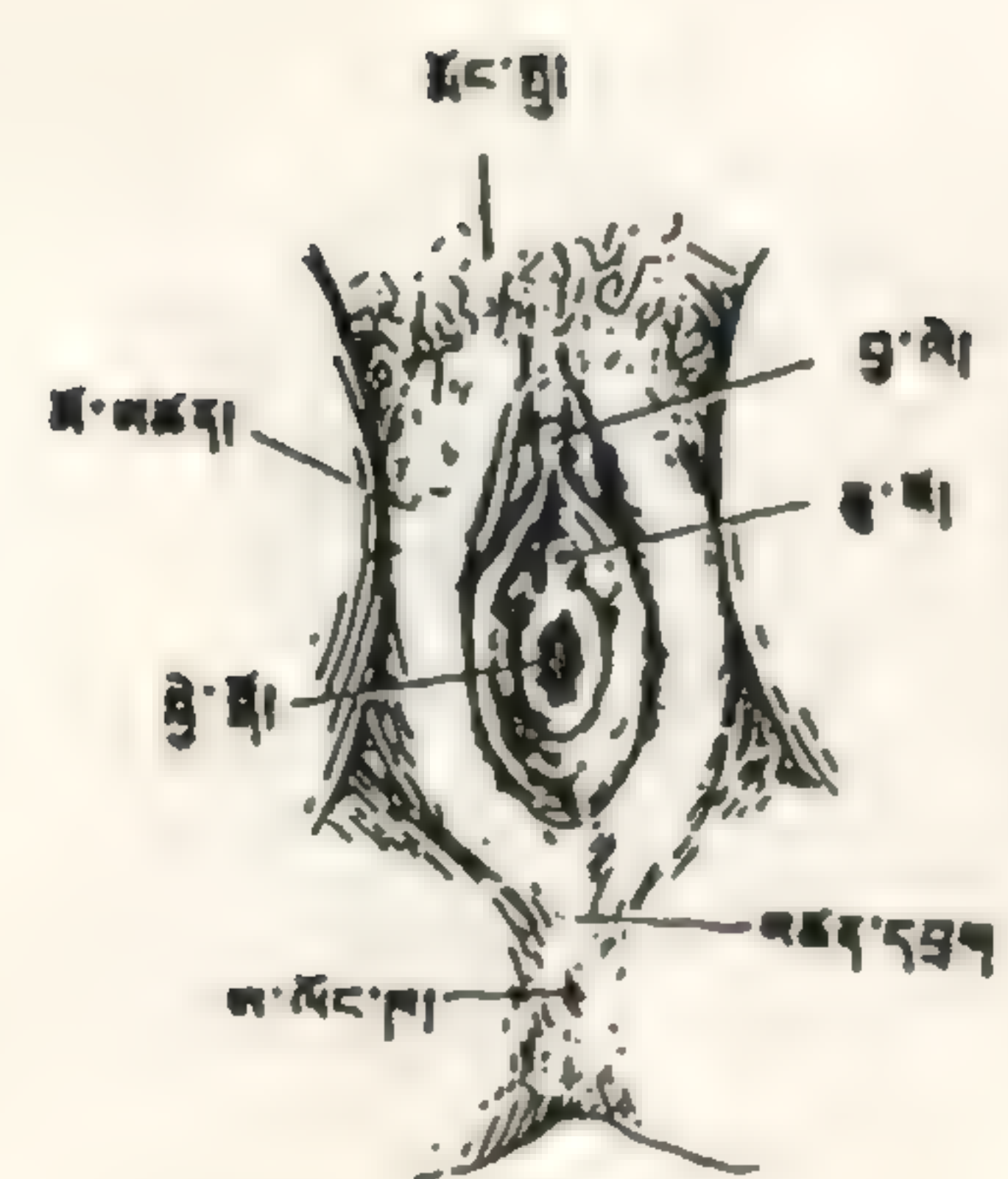


20. རྩུང་གི་མདུན་ངོས་ཀྱི་དབེ་རིས།



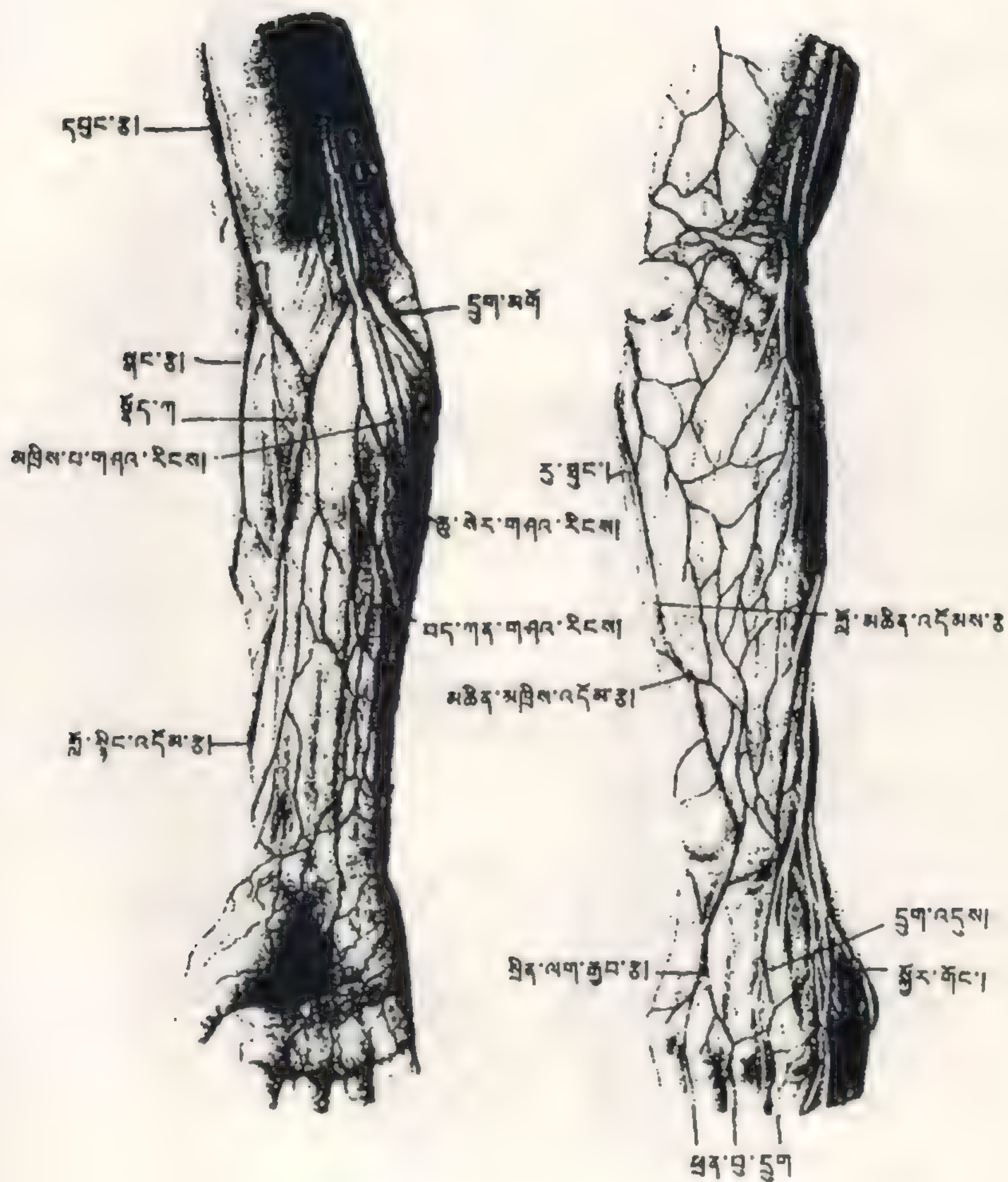






22. བྱ་མཚན་པ་མེད་མ་མཚན་པ་མེད་པའི་རིམ།



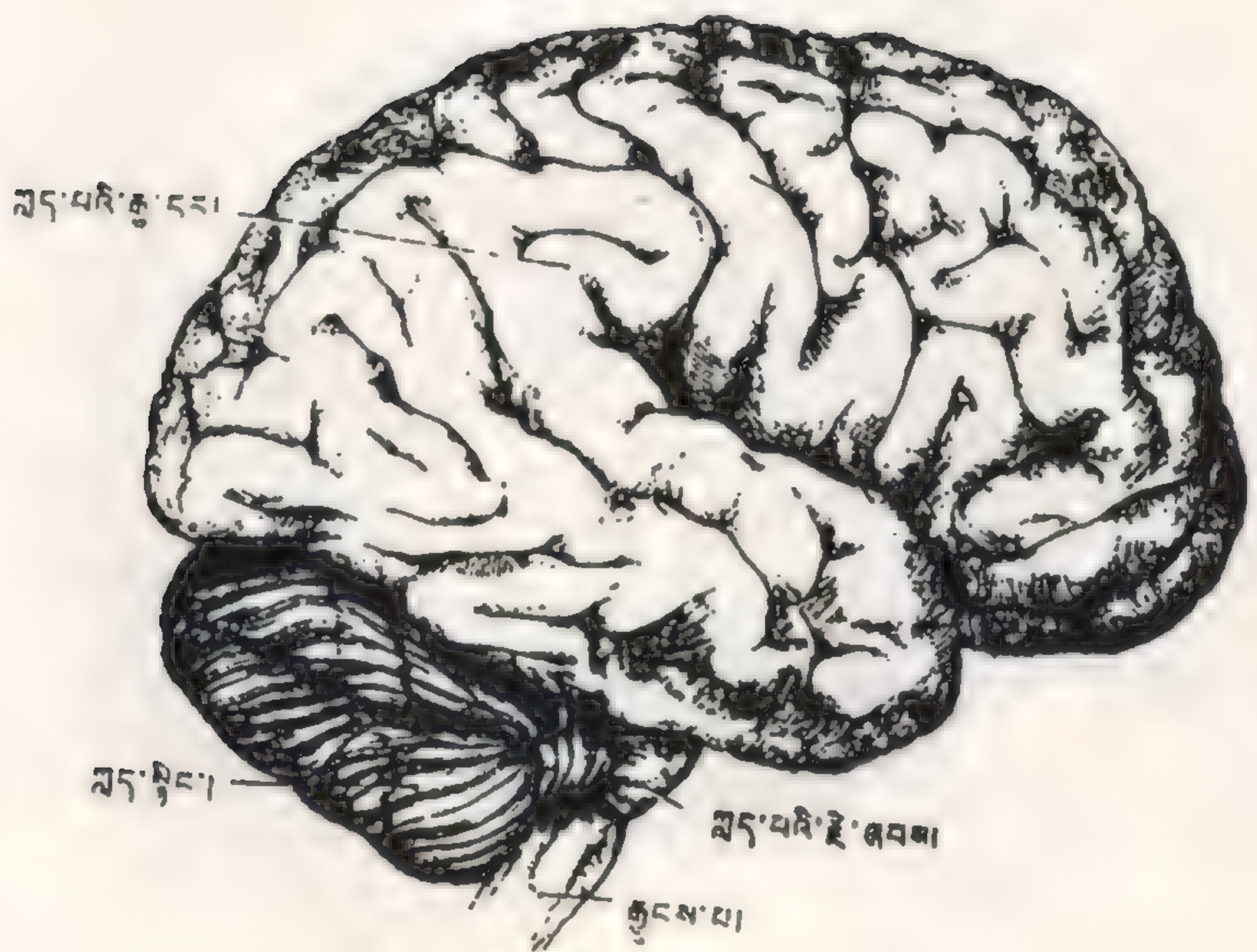


23. ལག་པའི་གཏར་ཆའི་དབེ་རིས།



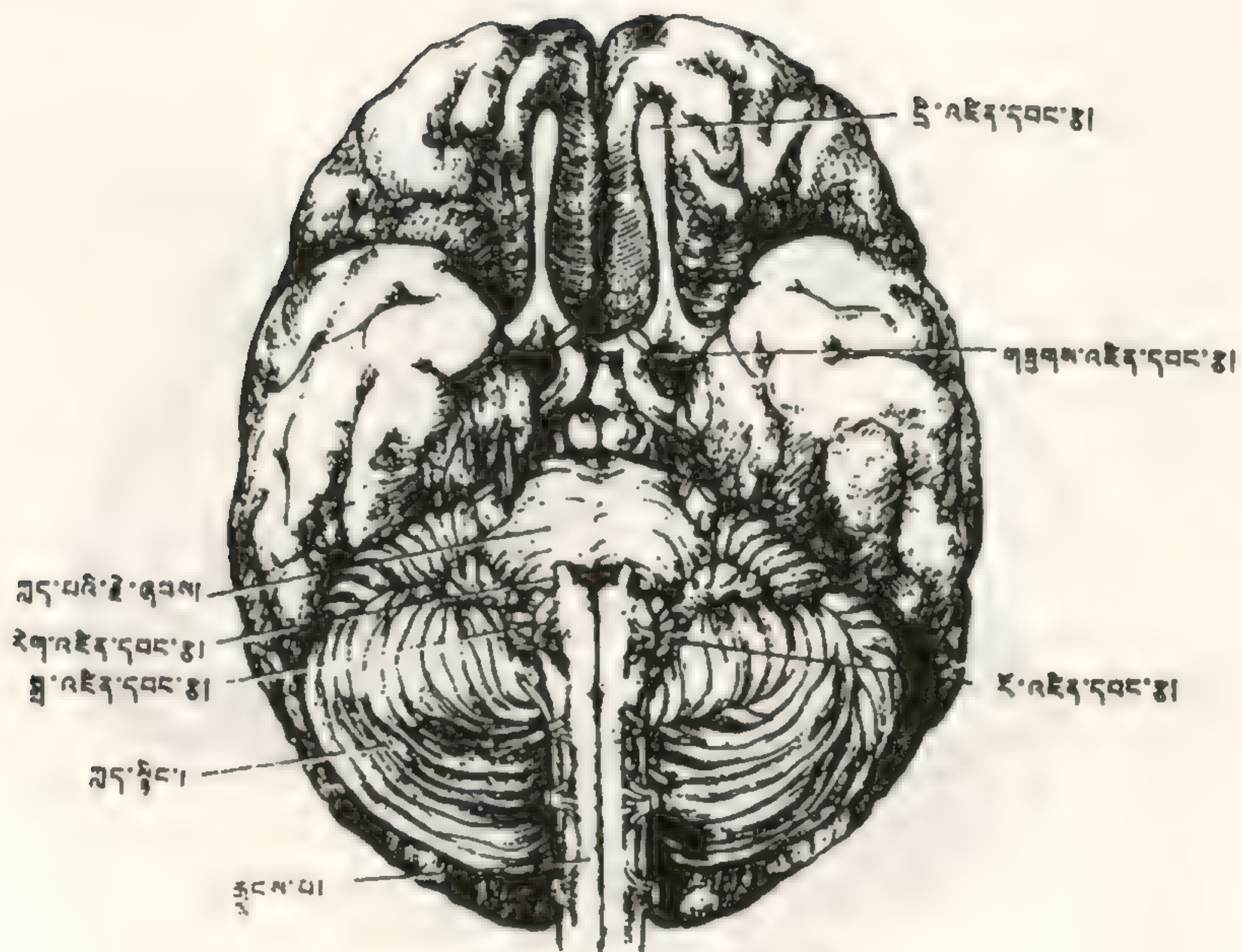






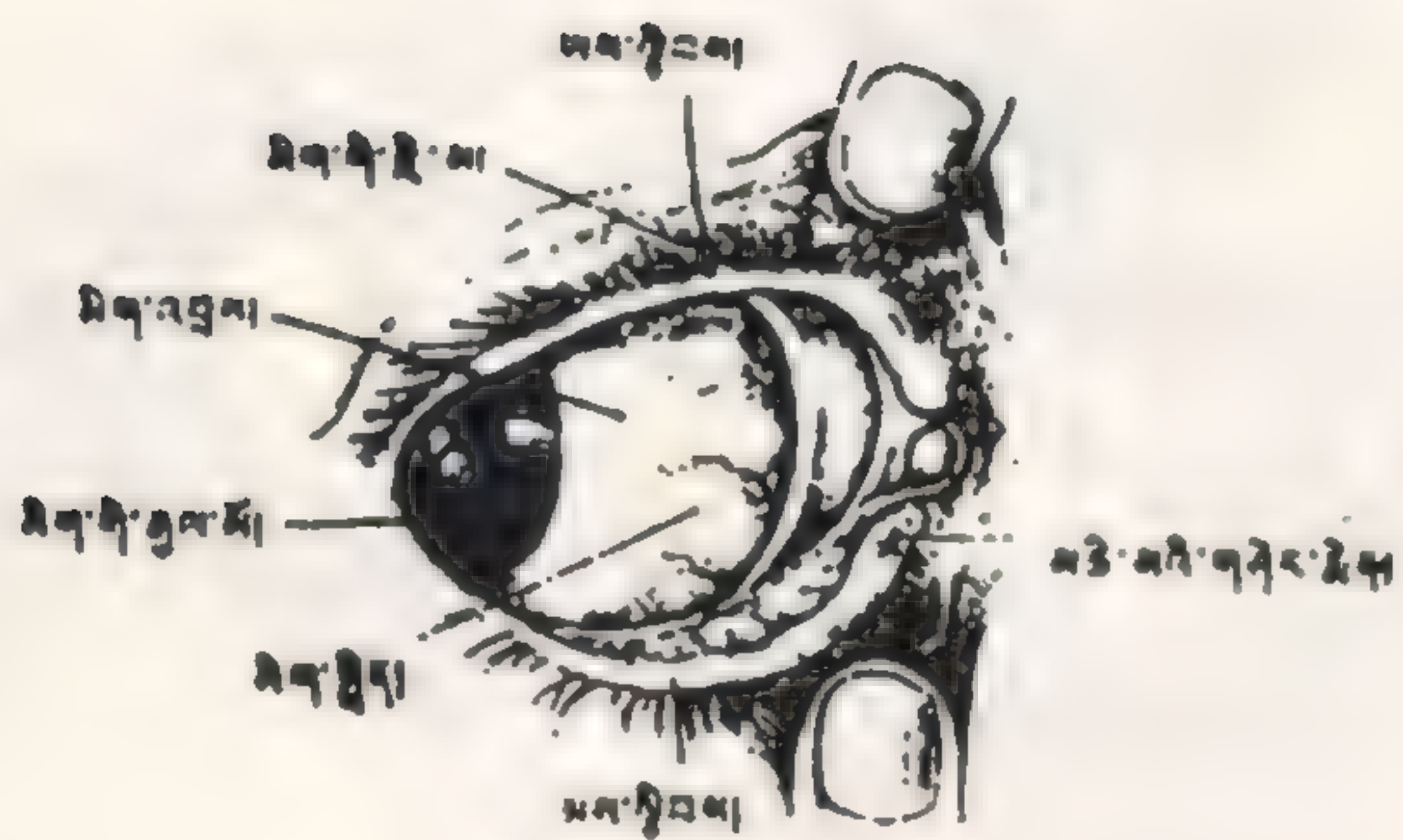
25. ལྷན་པའི་རྩ་མཐུག་པ།



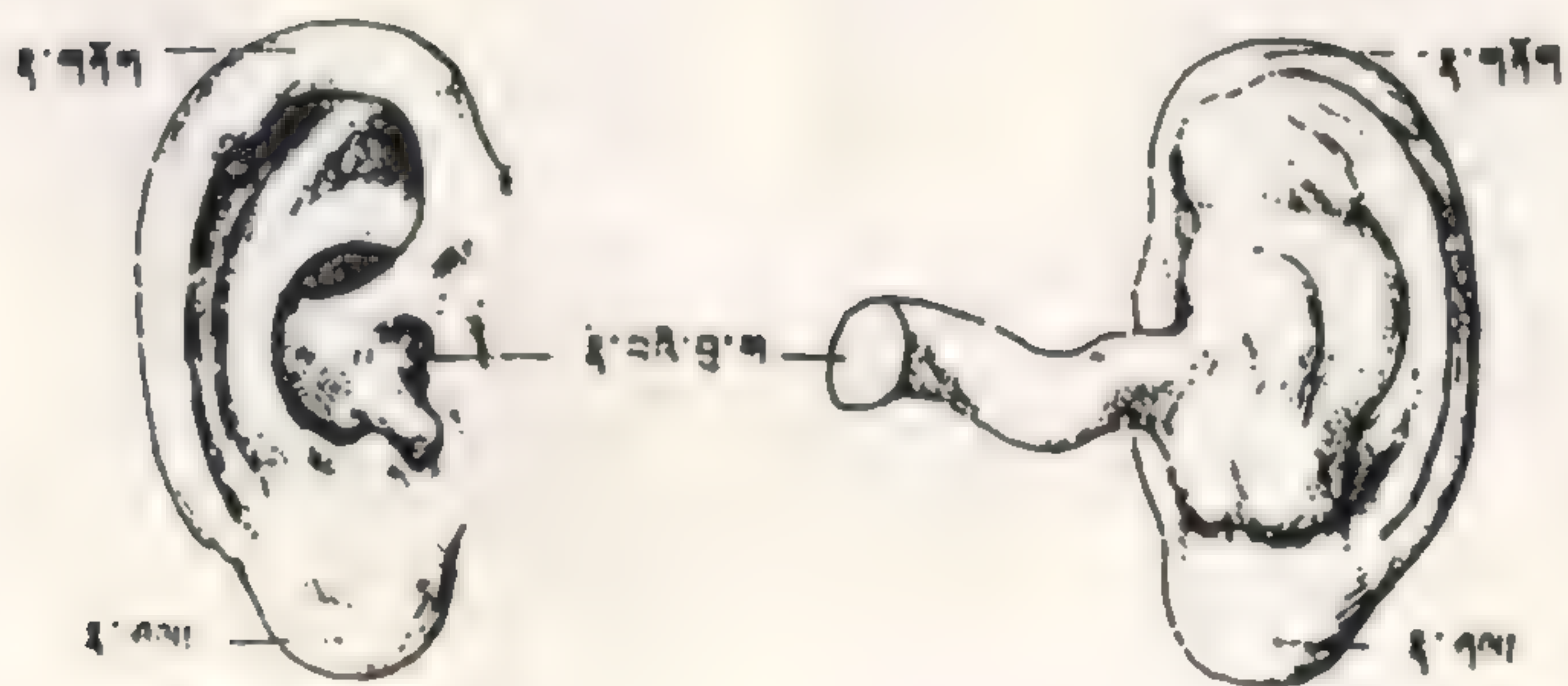


26. སྐད་པའི་མཐོལ་གྱི་དཔེ་རིམ།





27. མིག་གི་དབེ་རིམ།



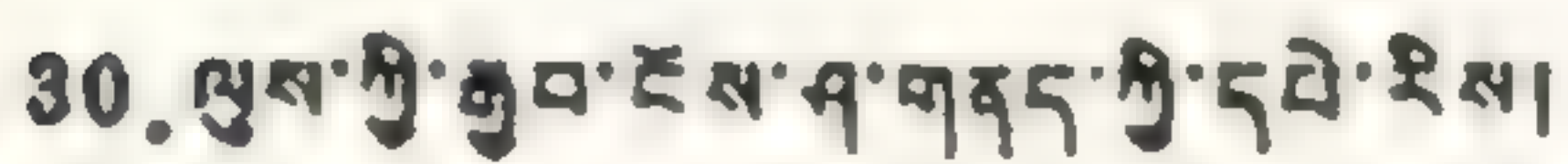
28. ན་བའི་དབེ་རིམ།



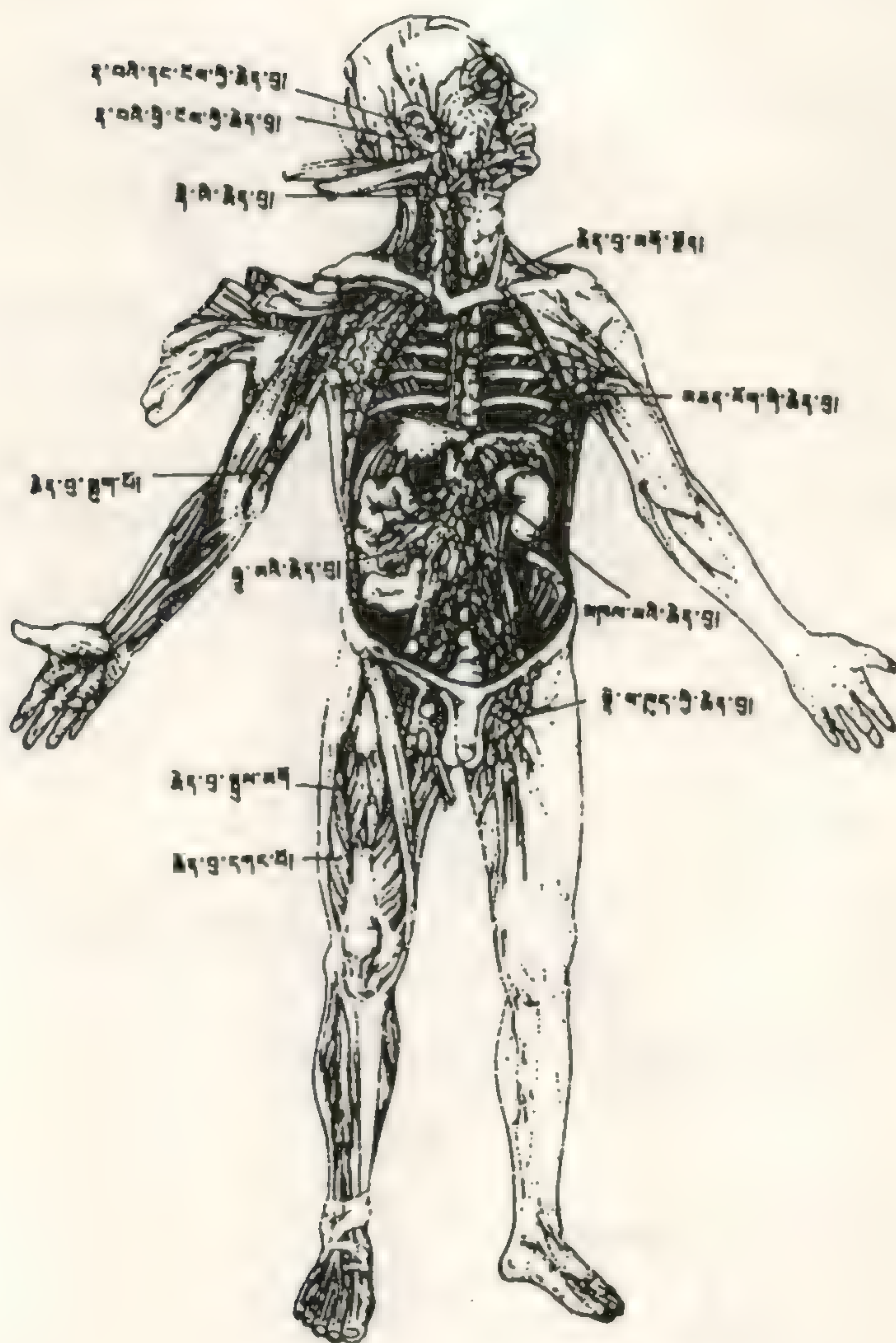


29. ལུས་ཀྱི་མདུན་ངོས་གནད་ཀྱི་དབེ་རིས།



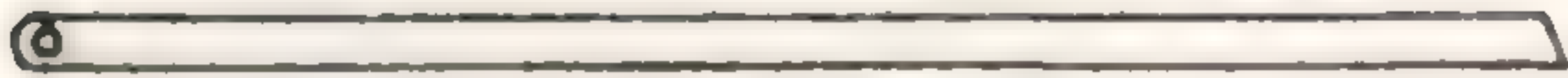




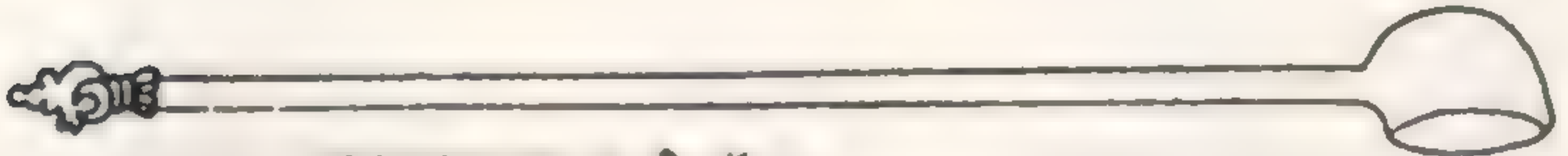
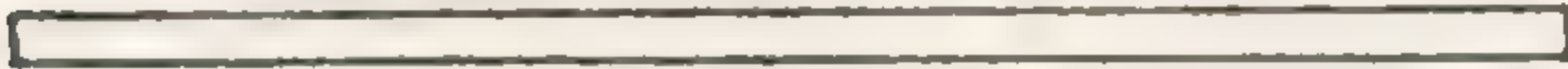


31. རྩ་པའི་དཔེ་རྒྱུ།

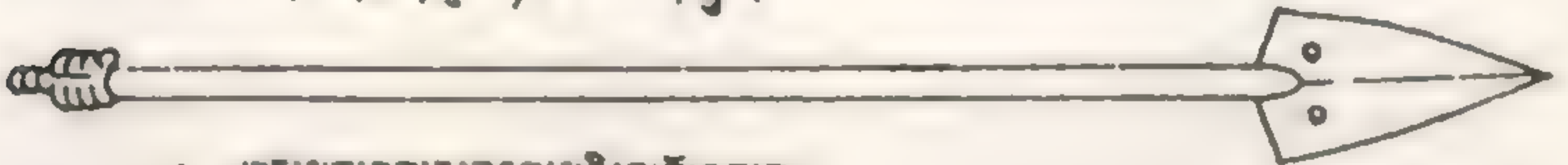




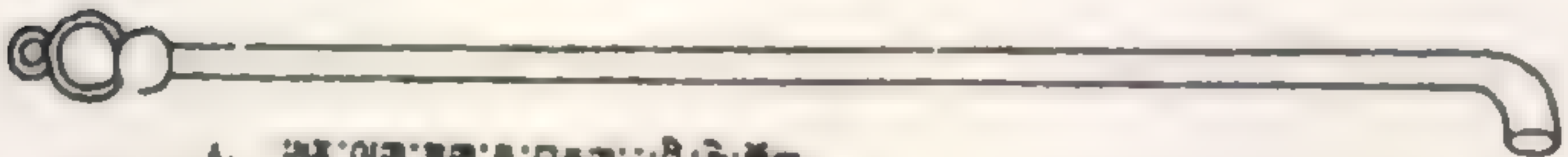
1. མགོ་ཁི་རུ་མ་ཆག་བརྟན་པའི་ཁབ་མགོ་རིགས་གཉིས།



2. ཡན་ལག་བྱག་རྩ་བརྟན་པའི་མགོ་རྒྱུ་མ།



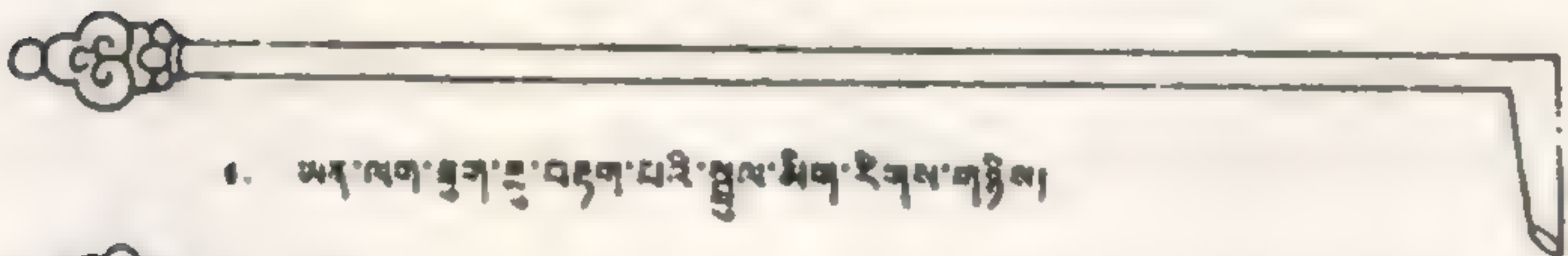
3. ཡན་ལག་བྱག་རྩ་བརྟན་པའི་བྱ་ཕོ་འདྲ་བ།



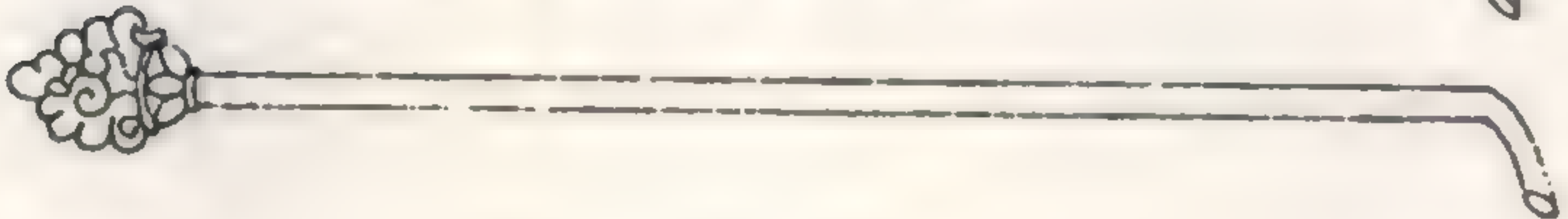
4. ཡན་ལག་བྱག་རྩ་བརྟན་པའི་ཕྱི་ཁྱུག



5. ཡན་ལག་བྱག་རྩ་བརྟན་པའི་ཕྱི་ཁྱུག



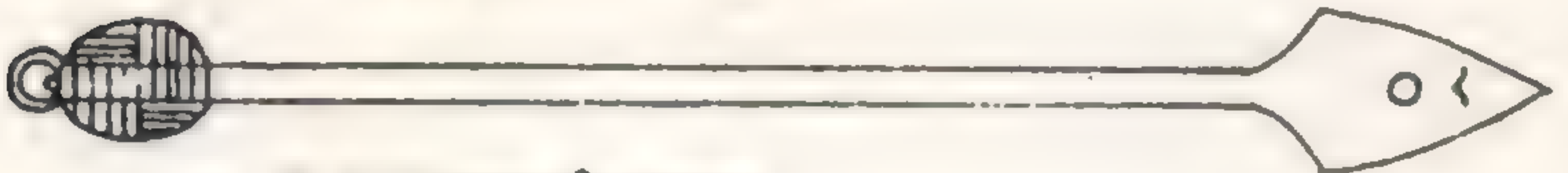
6. ཡན་ལག་བྱག་རྩ་བརྟན་པའི་བྱུལ་མིག་རིགས་གཉིས།



7. ཡན་ལག་བྱག་རྩ་བརྟན་པའི་ཐངས་དྲང་ཁ།



8. ཡན་ལག་བྱག་རྩ་བརྟན་པའི་ལག་ཁིན་ཁ་དབྱུག



9. བྱང་པར་རྟན་བརྟན་པའི་དབུ་མ།



10. གནང་འབྲུམ་བརྟན་པའི་ཐུབས་ཅན་མོ།



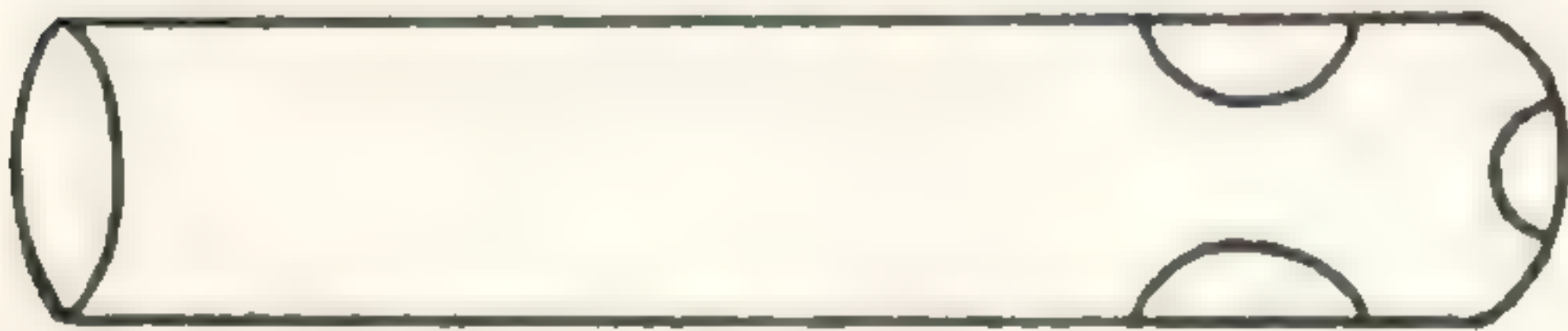
11. གནང་འབྲུམ་བརྟན་པའི་ཐུབས་ཅན་མོ།



12. ལས་ལ་འཇུག་པའི་རྫོང་ལ་ཅན་མོ།



13. ལས་ལ་འཇུག་པའི་རྫོང་ལ་ཅན་མོ།



14. ལག་ལེན་གནང་འབྲུམ་བརྟན་བྱེད་བྱ་ག་ཅན་གཉིས་པ།



15. ལག་ལེན་ལས་ལ་འཇུག་པའི་རྫོང་ལ་ཅན་མོ།



16. གནང་འབྲུམ་གཙང་པའི་ཁྱེད་བྱ།



17. ལྷ་བཟུང་གཞིགས་དབྱིབས་ཅན།

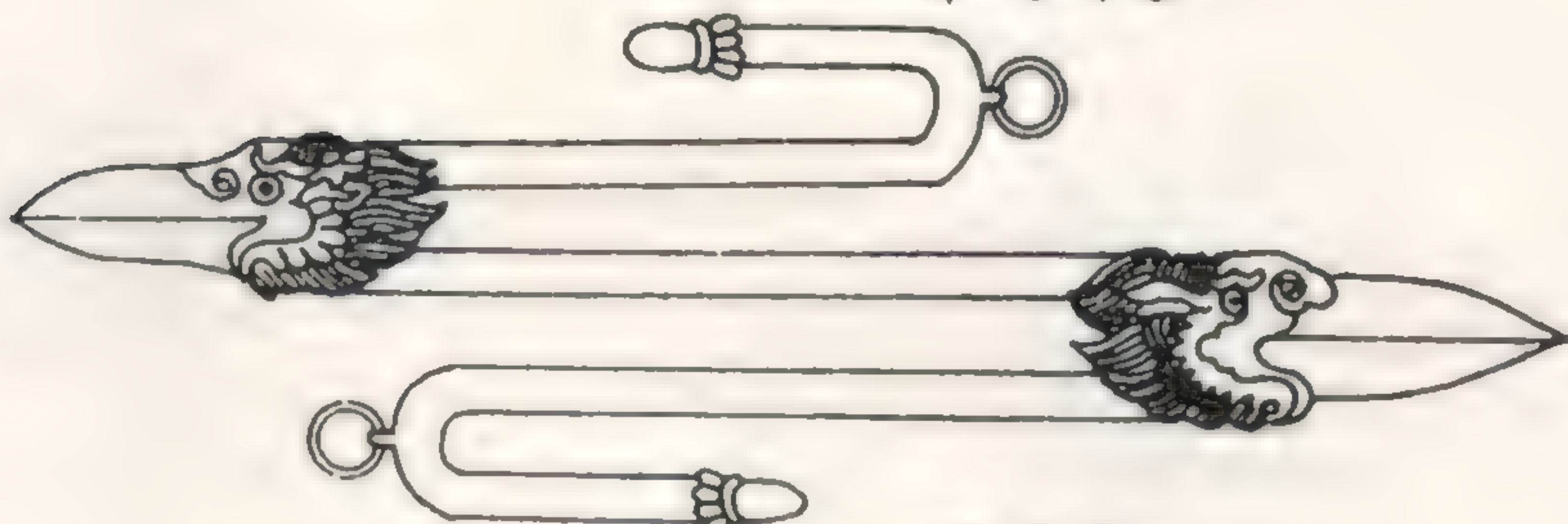




18. བུ་པ་བྱ་ཀ་ལ་ལེ་མཆུ་འདྲ།



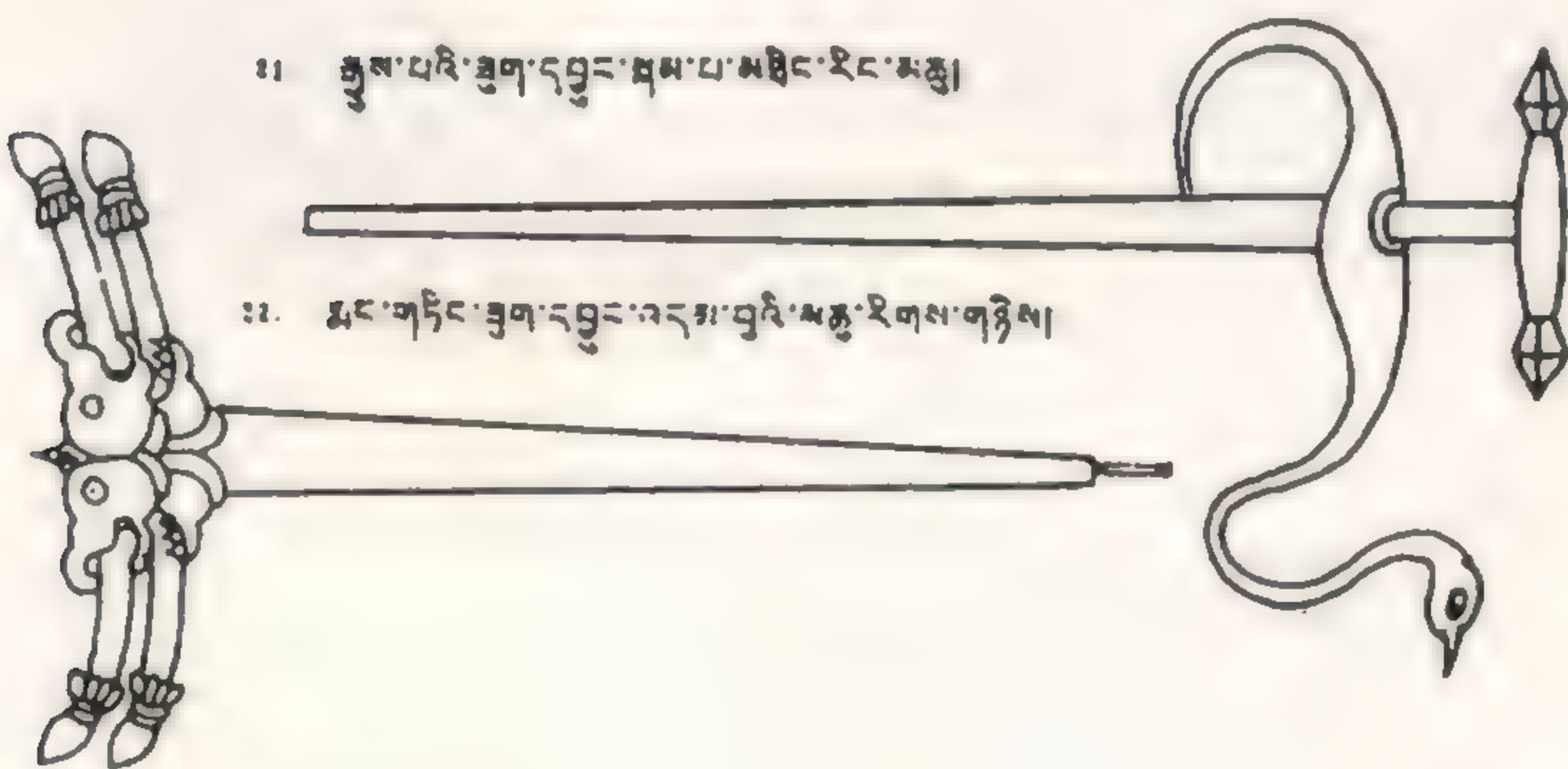
19. བུ་པ་བྱ་རིག་མཆུ།



20. བུ་པ་མེང་གི་ཁྱེ་ལ།



21. ལྷ་པ་ལི་བྱ་དབྱང་བུ་པ་མཆུ་རིང་མཆུ།



22. མང་གཏིང་བྱ་དབྱང་འདྲ་ལྷ་པ་ལི་མཆུ་རིག་ལྷ་ལྷོས།



11. དབས་ཕྱན་གྱི་ཁྱུང་།



12. ཅ་ཏུས་ཐུག་པའི་བྱག་དབྱང་ཙུ་མ་ཏི།



13. གཙགས་བྱ་བྱེད་བྱ་གུང་གྱི་ཁྱུང་།



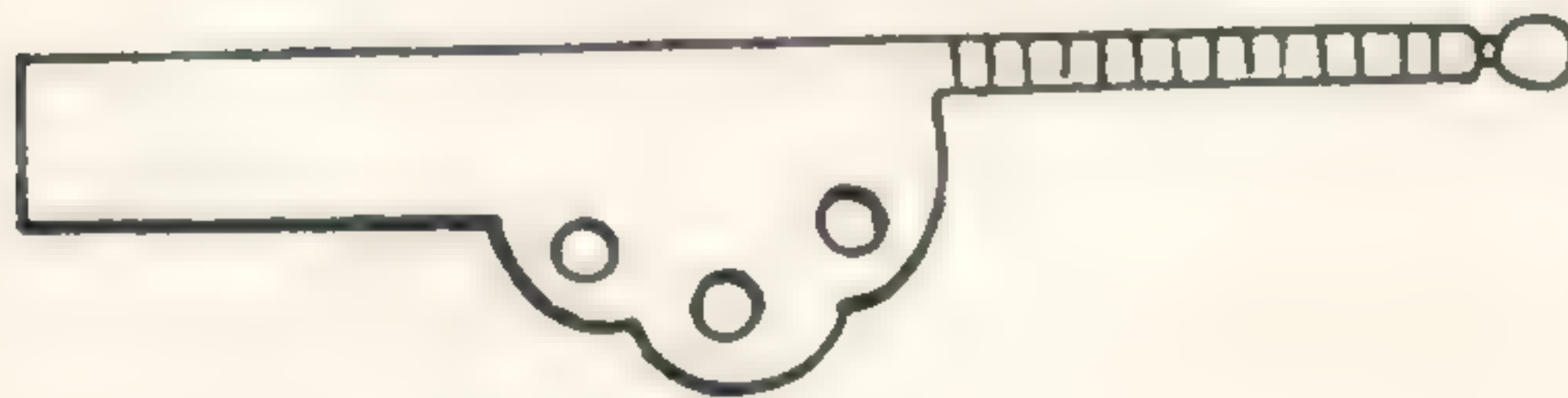
14. གཙགས་བྱ་ཕྱག་ཏིལ།



15. གཙགས་བྱ་ཐུ་རེའི་ཁ།

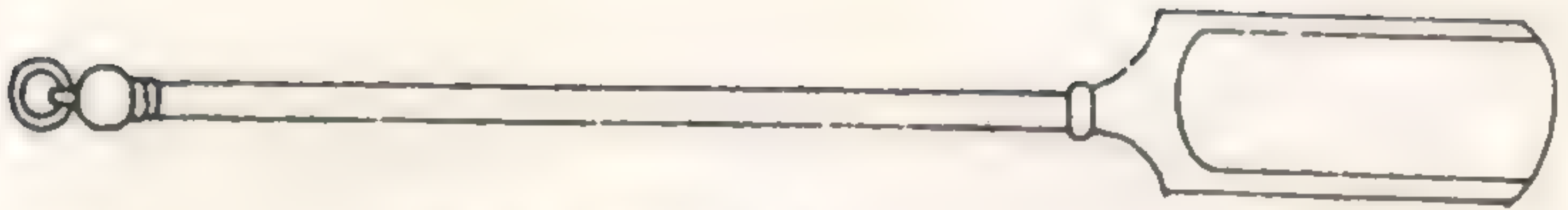


16. གཙགས་བྱ་ཏེ་རྒྱ་རྩེས་གཏོས་ཐང་བ་ཏུ་བྱ།



17. གཙགས་བྱ་བྱང་བ་ཙན།

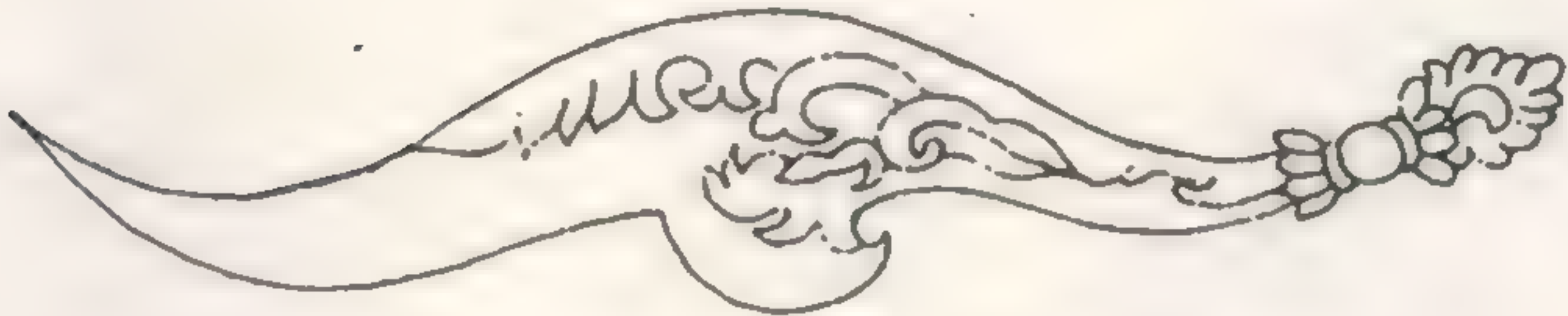




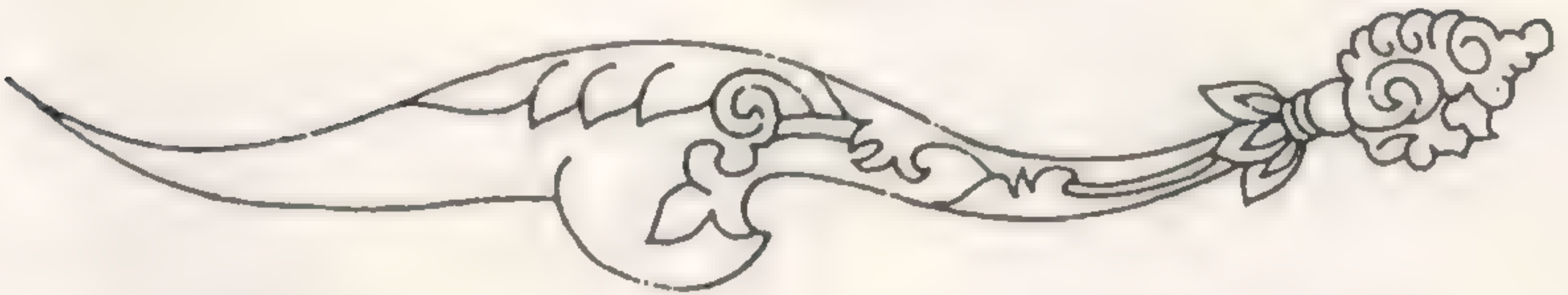
10. ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



11. ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



12. ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



13. ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



14. ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



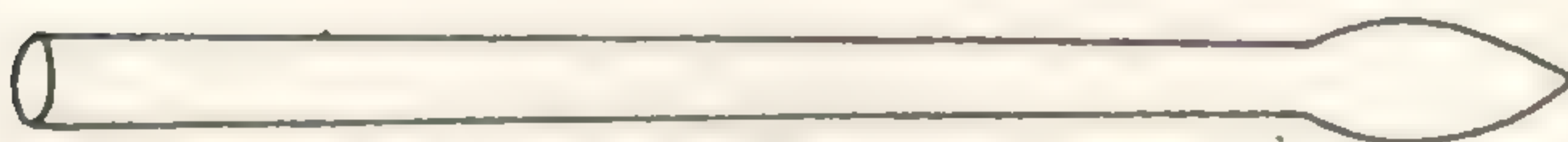
15. ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



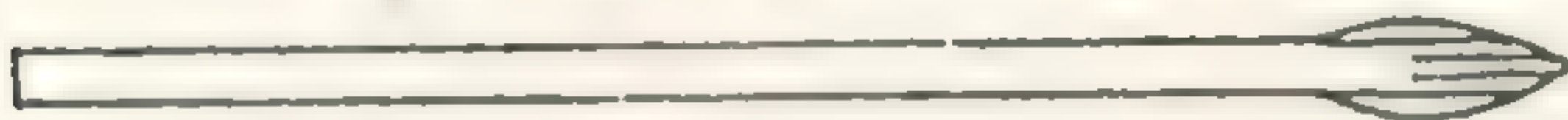
16. ཐུབས་ཐུར་ཕྱིད་པའི་མཚུ་འདྲ།



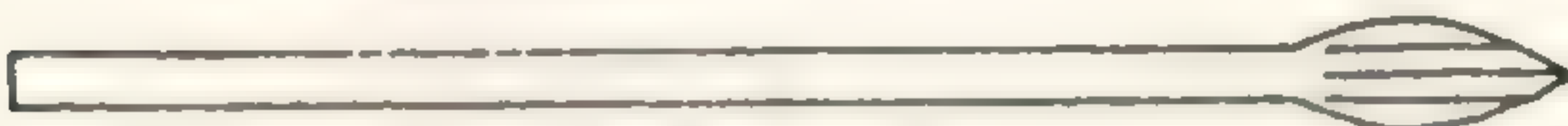
17. ཐུར་མ་ནས་འདྲ།



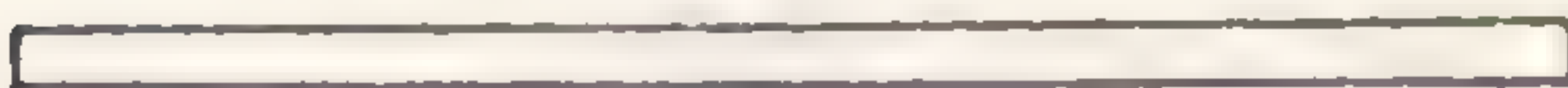
18. ཐུབས་མེད་ཐུལ་མགོ།



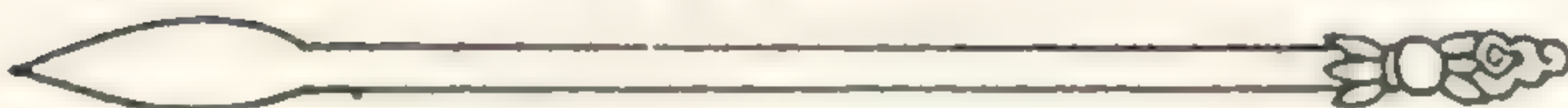
19. རངས་ཐུར་གྲ་མེལ།



20. རངས་ཐུར་འབྲི་ཁྱེ།



21. རངས་ཐུར་གཞོང་ཁ།



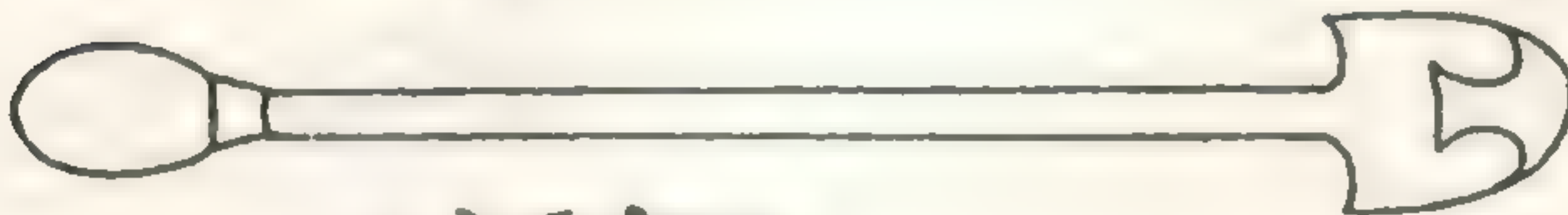
22. འབྲི་ཁྱེ་འདྲ་བ།



23. མདུང་རྩེ་མ།

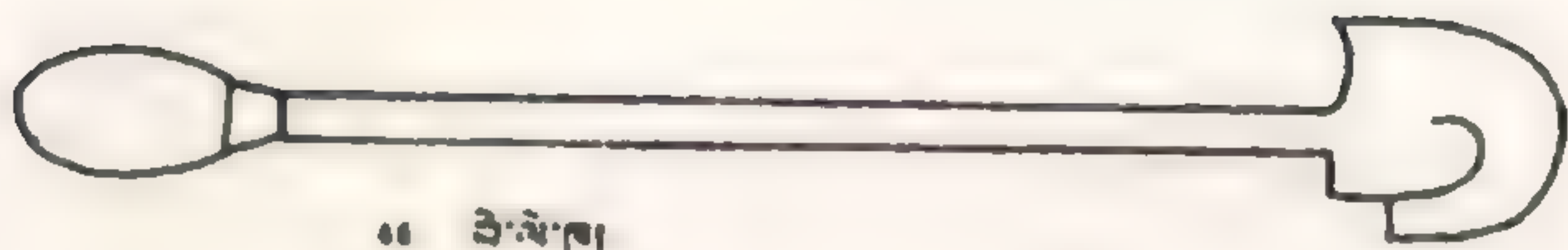


24. རྩེ་ཁ།

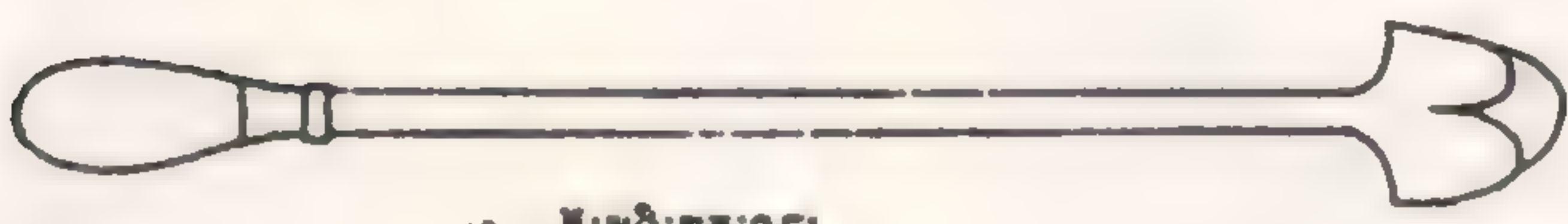


25. རྩེ་ཁ་སྐྱོན་ཅན།

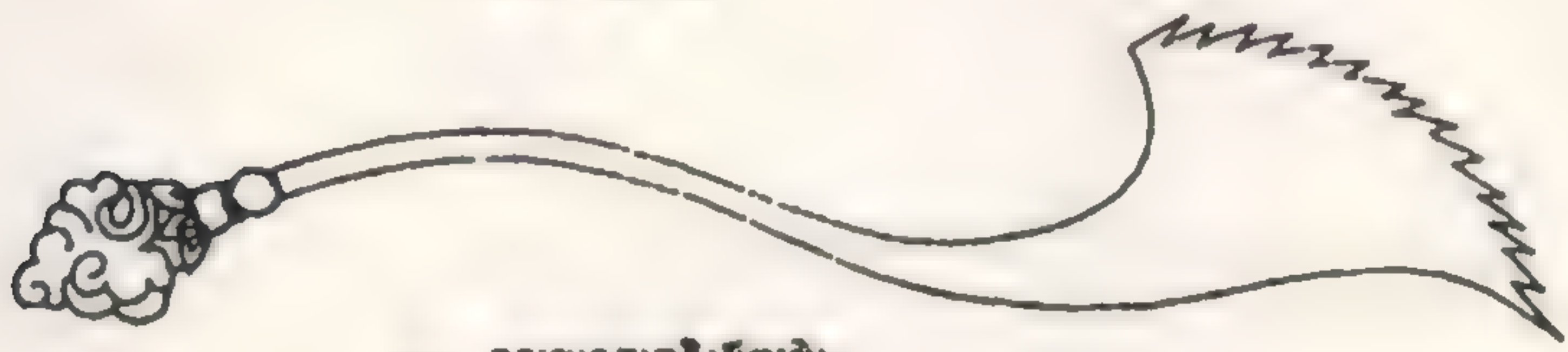




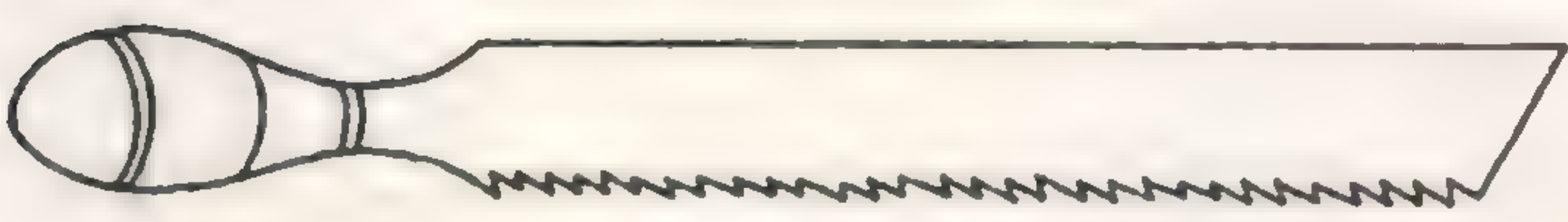
16. ཇེ་ལེ་ཁ།



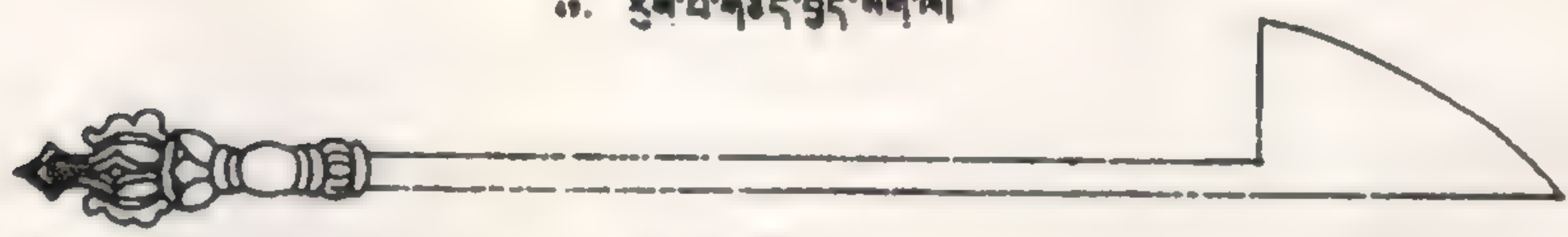
17. ལྷ་མའི་མཆོ་འདྲ།



18. ཆན་པ་འདྲ་འའི་མཁ་ལེ།



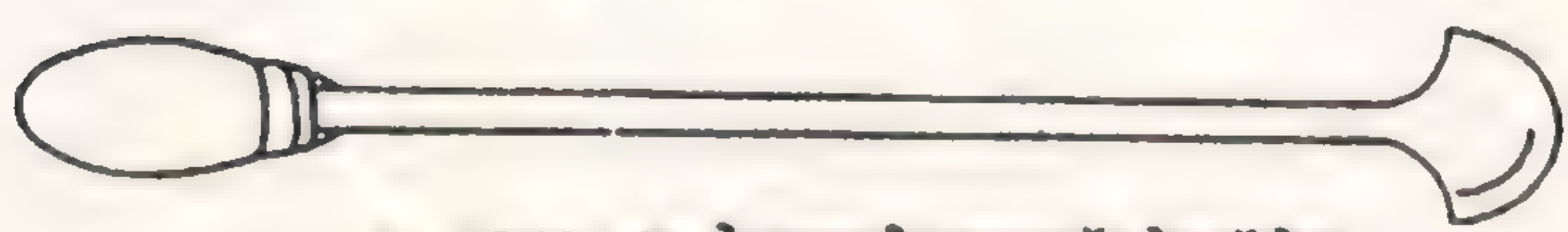
19. རྩམ་པ་གཙོད་ཁྱེད་མཁ་ལེ།



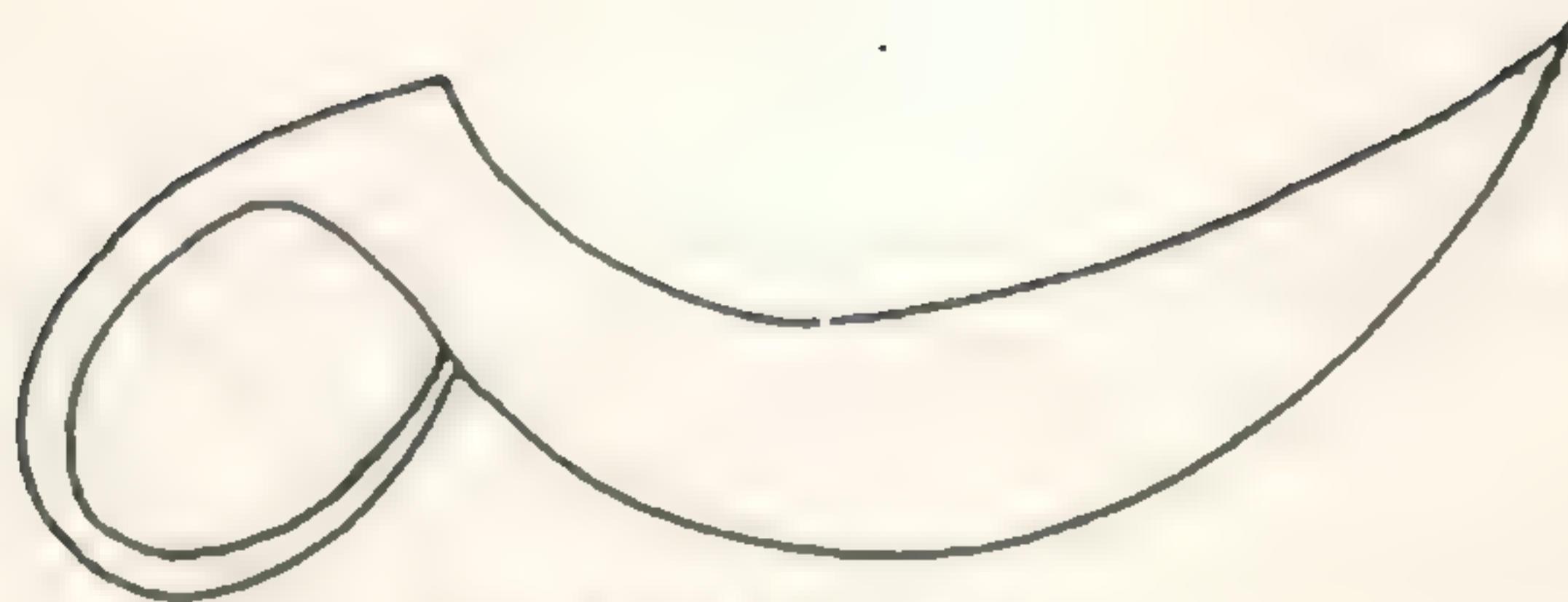
20. ཆན་པ།



21. ཐུབ་མ་ཆན་མཁ་ལེ་ཁ་འདྲ།



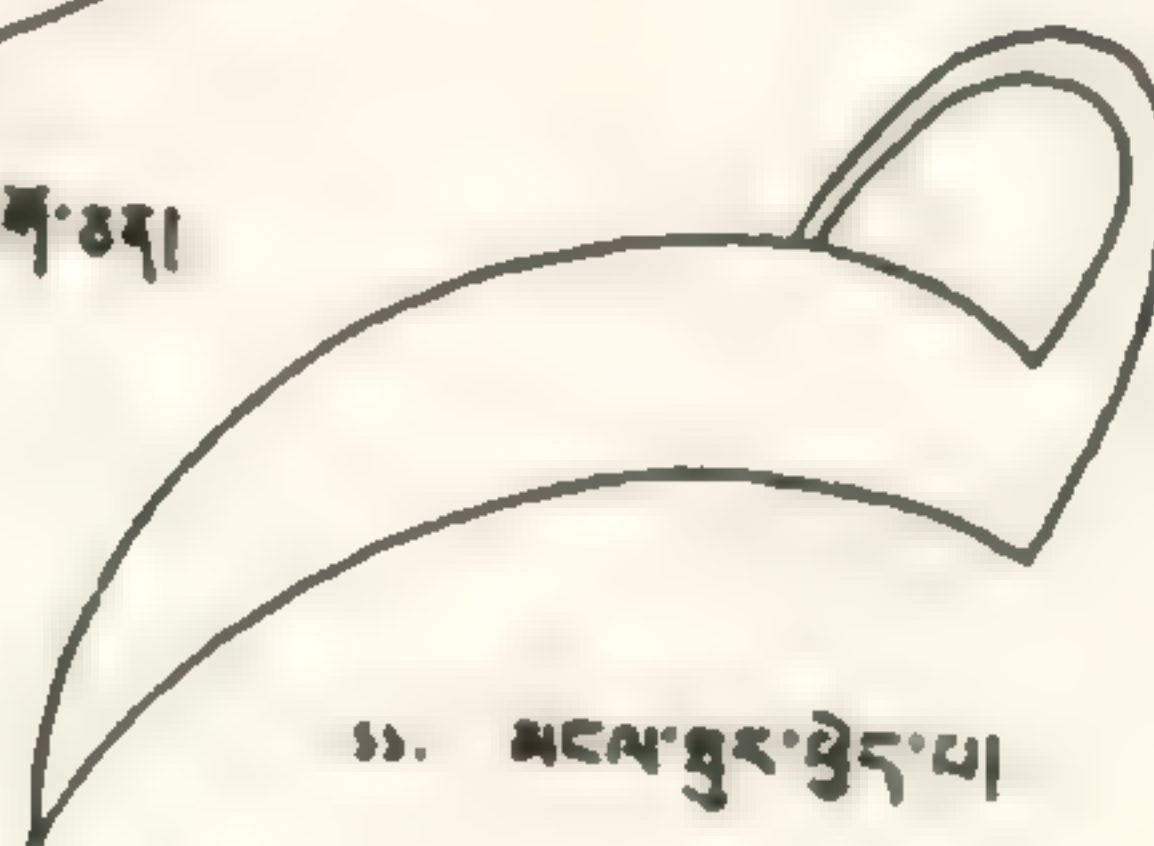
22. རྩ་པ་དང་། 23. ཐུབ་མ་ཆན་མཁ་ལེ་ཁ་འདྲ་མཁ་ལེ་ཁ་འདྲ།



11. བྱ་ཉི་དབྱང་ཕྱིད་མངལ་ཁུར།



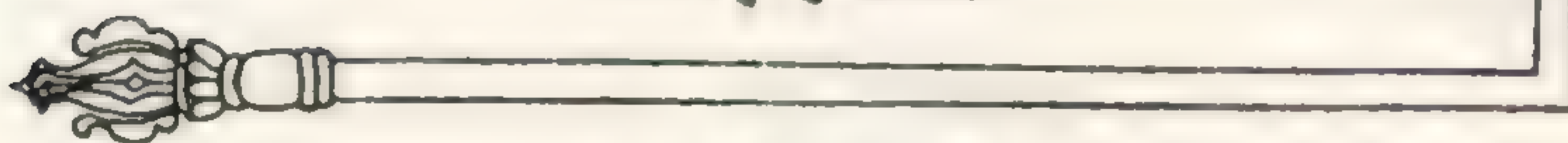
12. རྩ་མའི་དེའུ་དབྱང་ཕྱིད་ལྷལ་མག་ཅན།



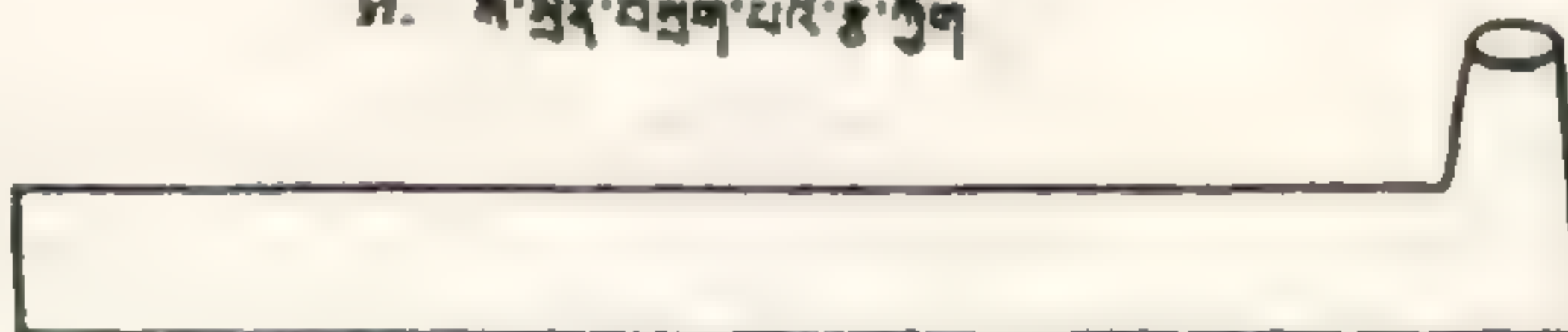
13. མངལ་ཁུར་ཕྱིད་པ།



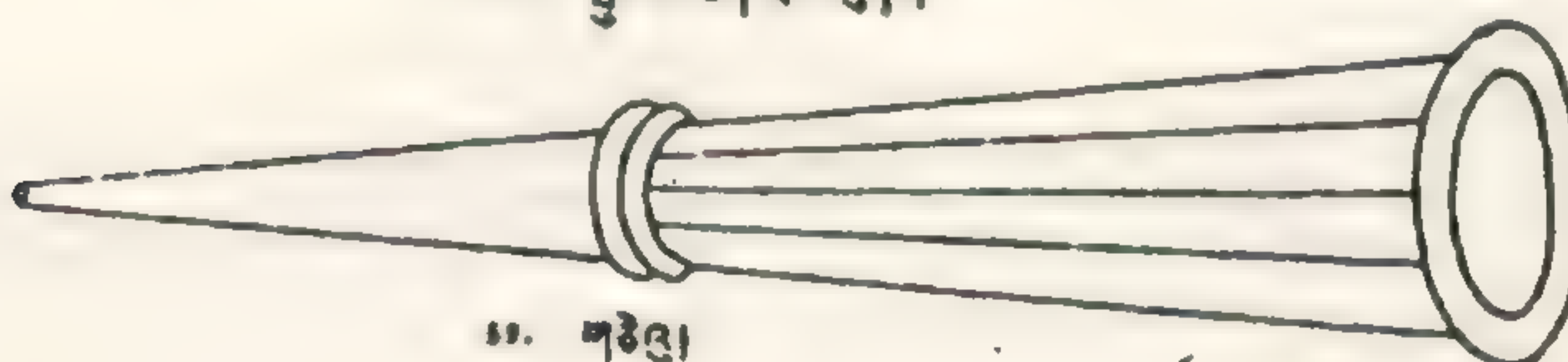
14. འཕྲལ་ཁུར་རྩ་གཅན།



15. རྩ་ཕྱིན་པ་བྲེག་པའི་རྩ་ཁྱེག།

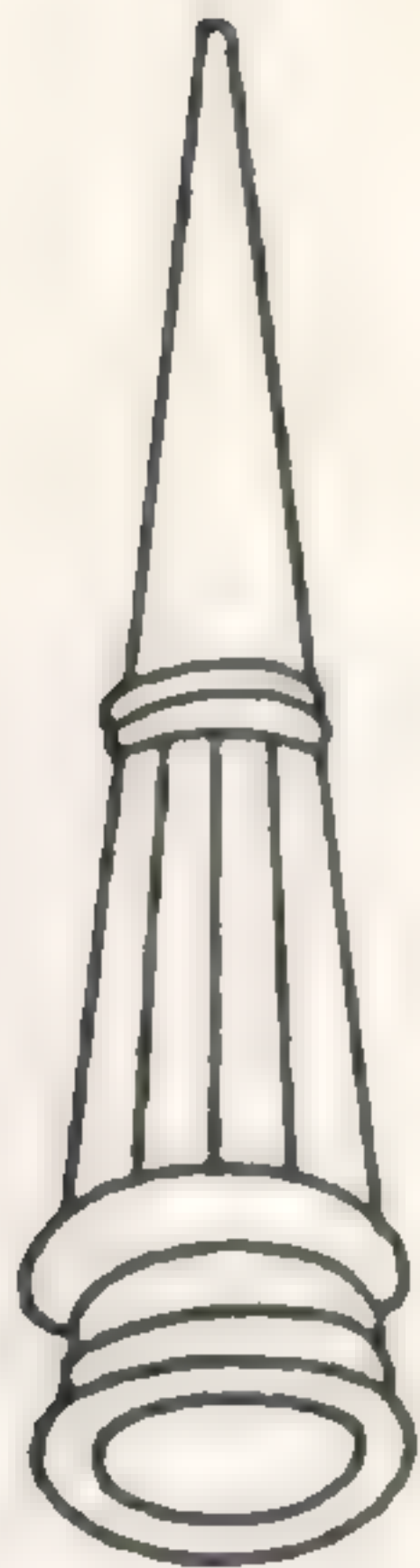


16. ཐུབས་ཅན་ཐེམ་བྱ་ཁ།

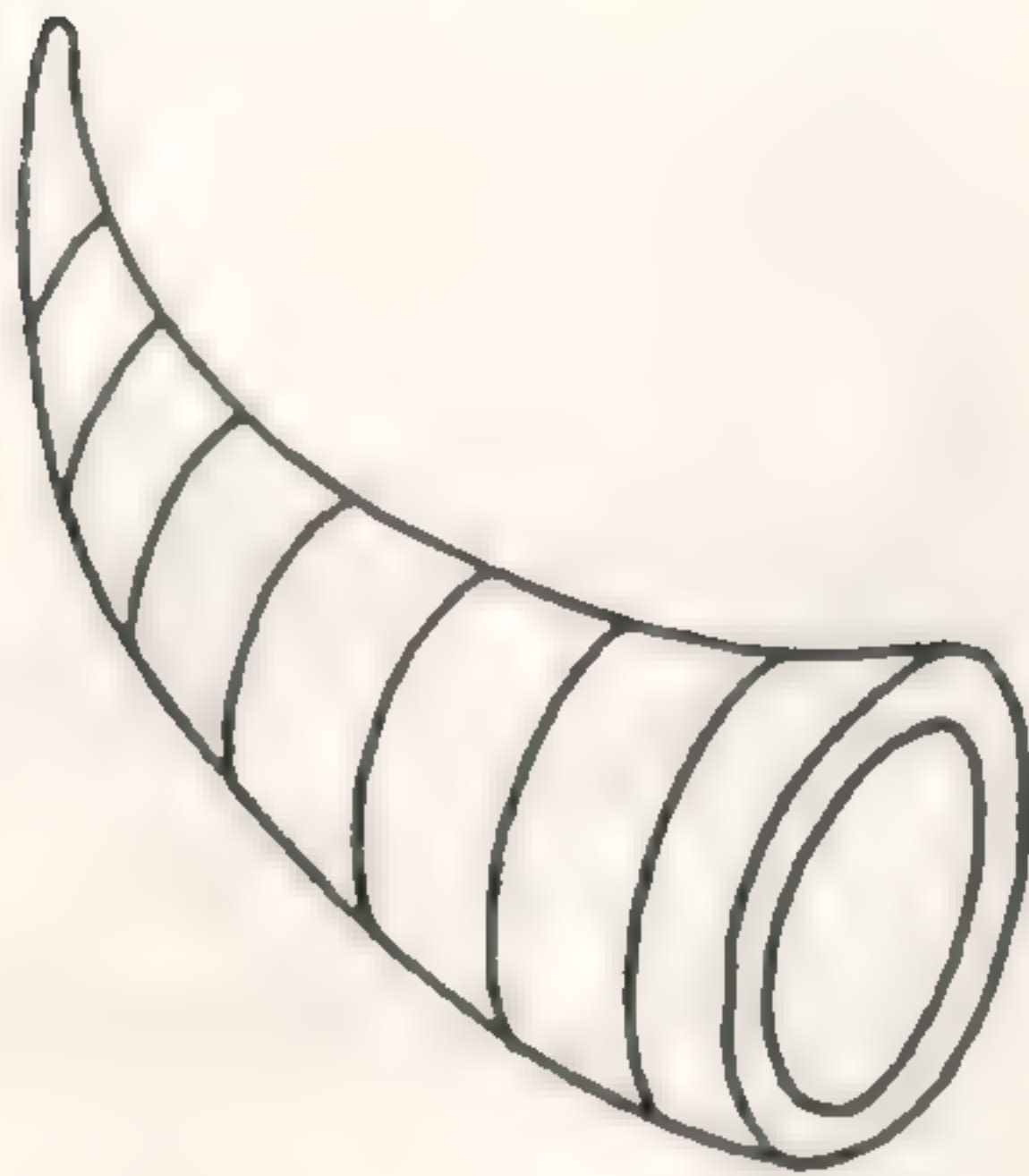


17. གཅེན།

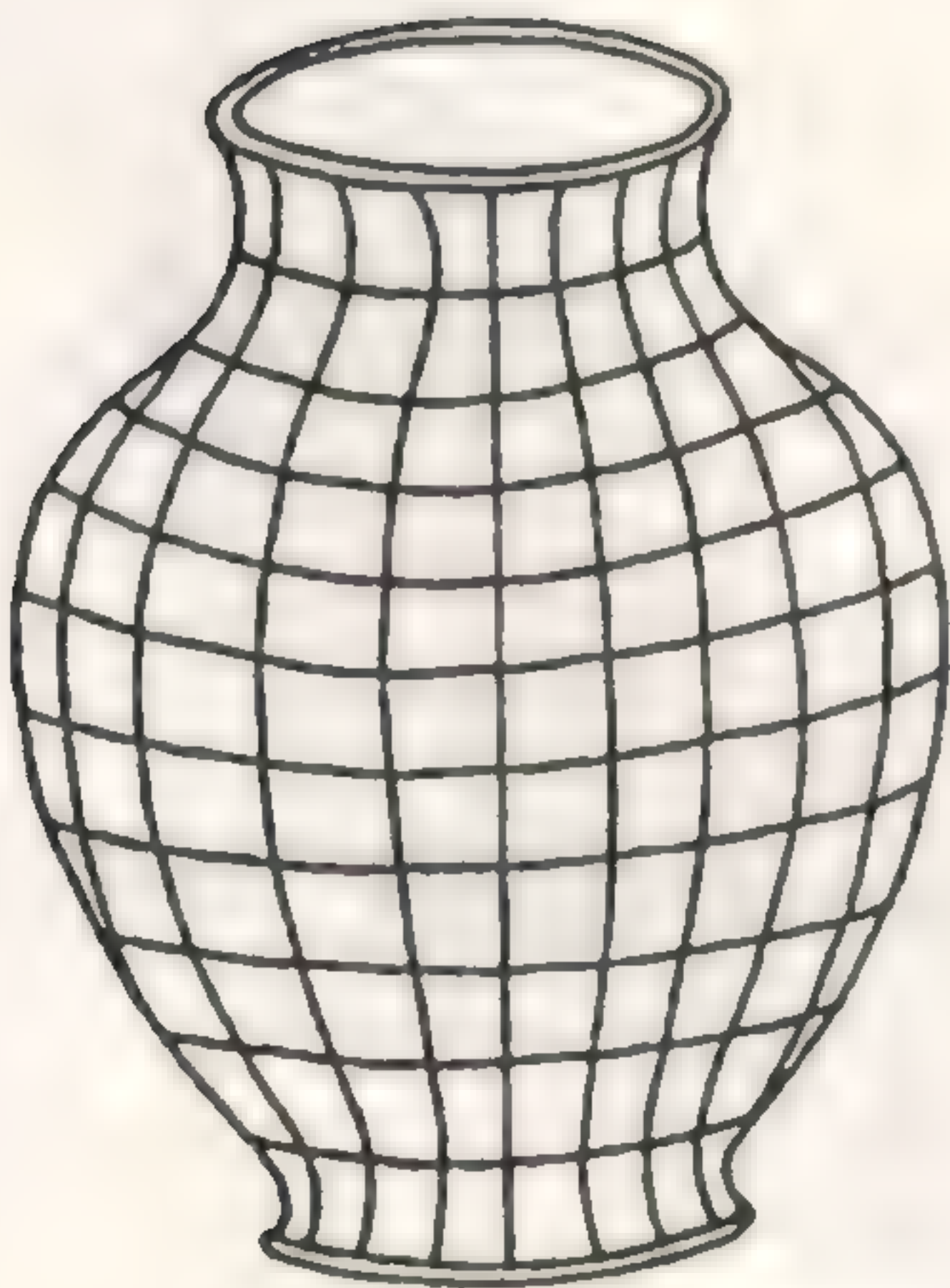




10. མ་བཀུའི་གཅེལ།



11. རབས་རྩ།



12. བཤད་རྒྱུད་ནས་གསུངས་པའི་ཆད་  
དང་མཐུན་པའི་བུམ་པ།



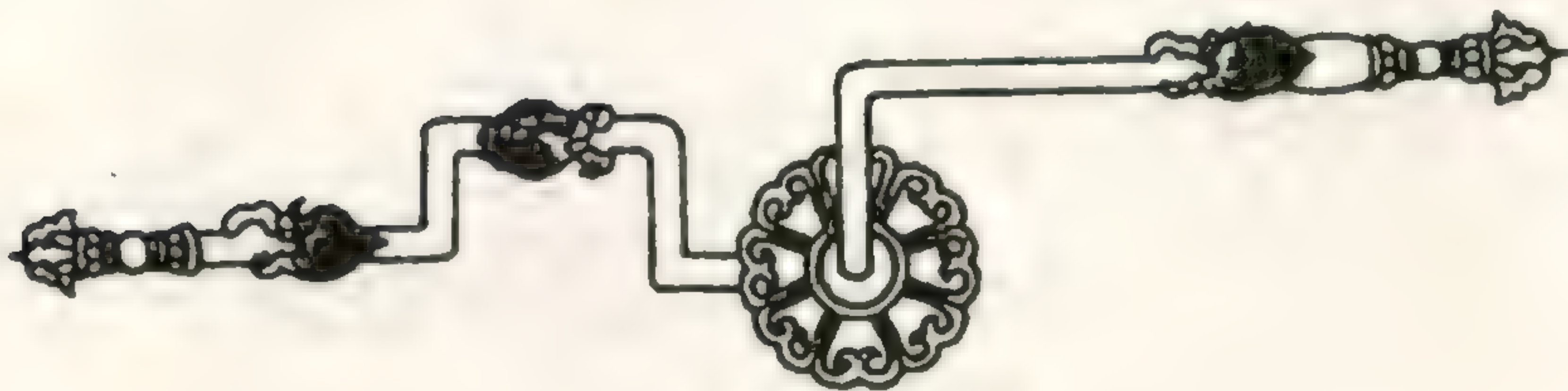
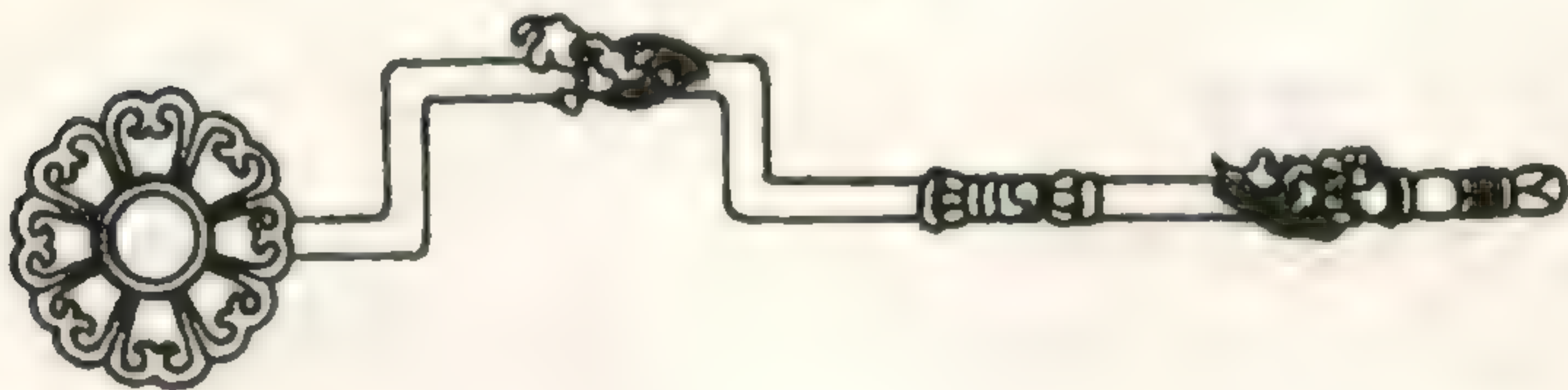
13. རིང་མང་གི་བུམ་པ་ཡོངས་གྲགས།



॥ མེ་ཁོང་ལས་ཀྱི་ཡལ་པའི་ཕུ་བྱི་རྩ་རྩེ་ལ་ལྟོ།

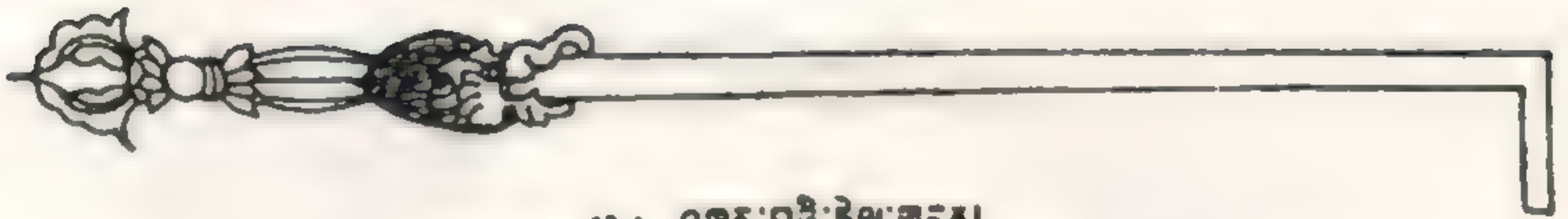


॥ ལྷ་མེད་ཀྱི་རྟེན་ལ་པ་དང་། མེ་ཁོང་།

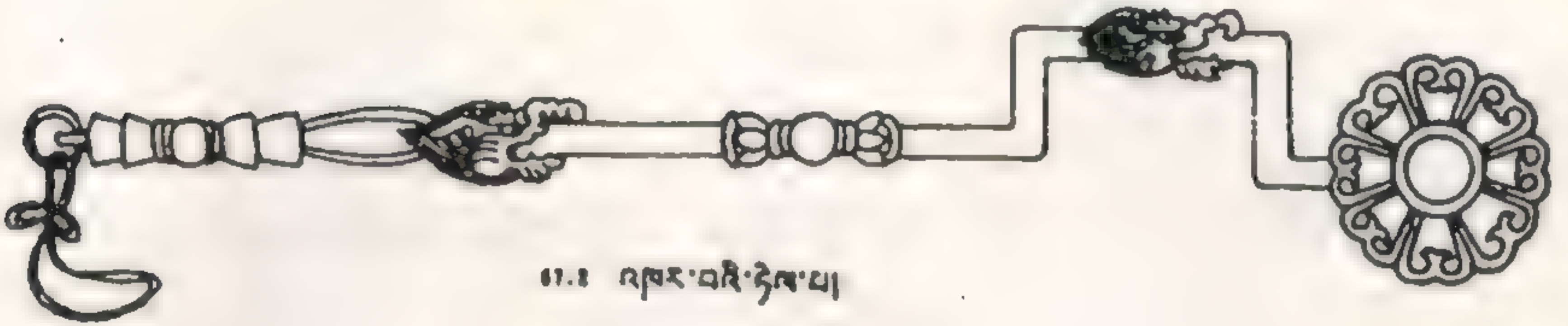


॥ ལྷ་མེད་ཀྱི་རྟེན་ལ།

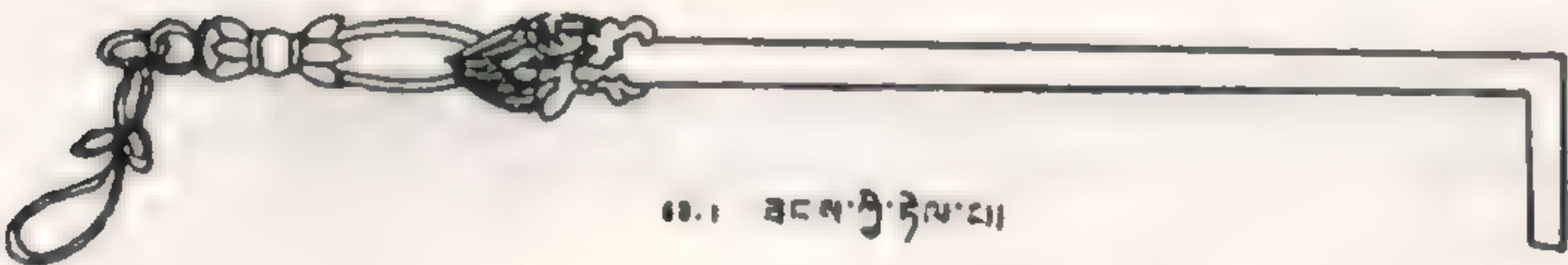




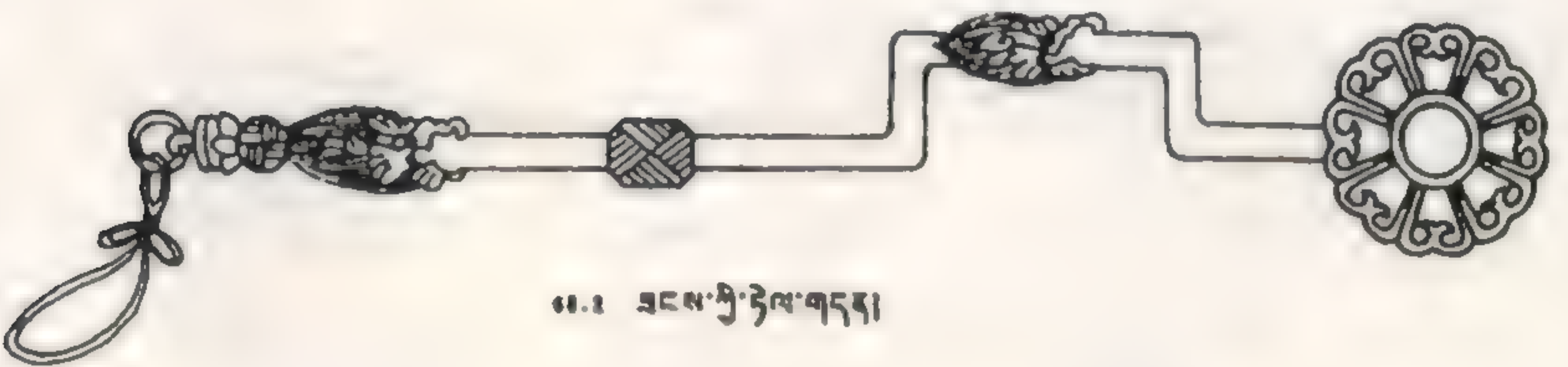
67.1 འཁར་པའི་རྟེན་མཛེད།



67.2 འཁར་པའི་རྟེན་པ།



68.1 བངས་ཀྱི་རྟེན་པ།



68.2 བངས་ཀྱི་རྟེན་གདམ།



69 ཐུང་བཟླག་བྱེད་རྟེན་པ།



70 ཐུང་མཁའ་ཐུང་ཐུང་།

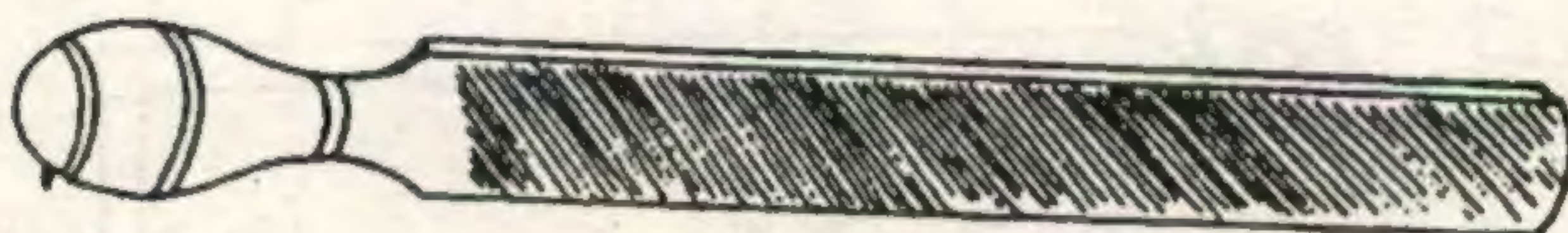




11. གྲན་ཐུང་།



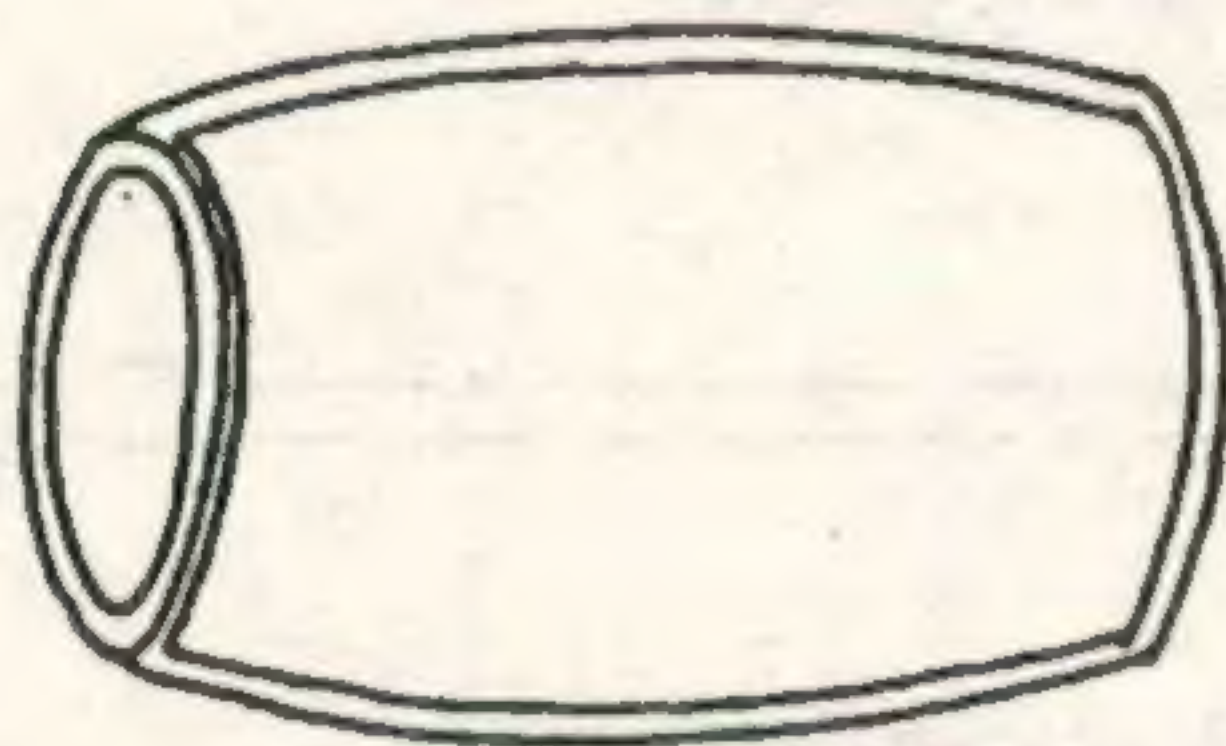
12. གྲན་མག།



13. ལྷ་གས་མག།



14. མིག་གྲན་འདྲེལ་ཐུང་།

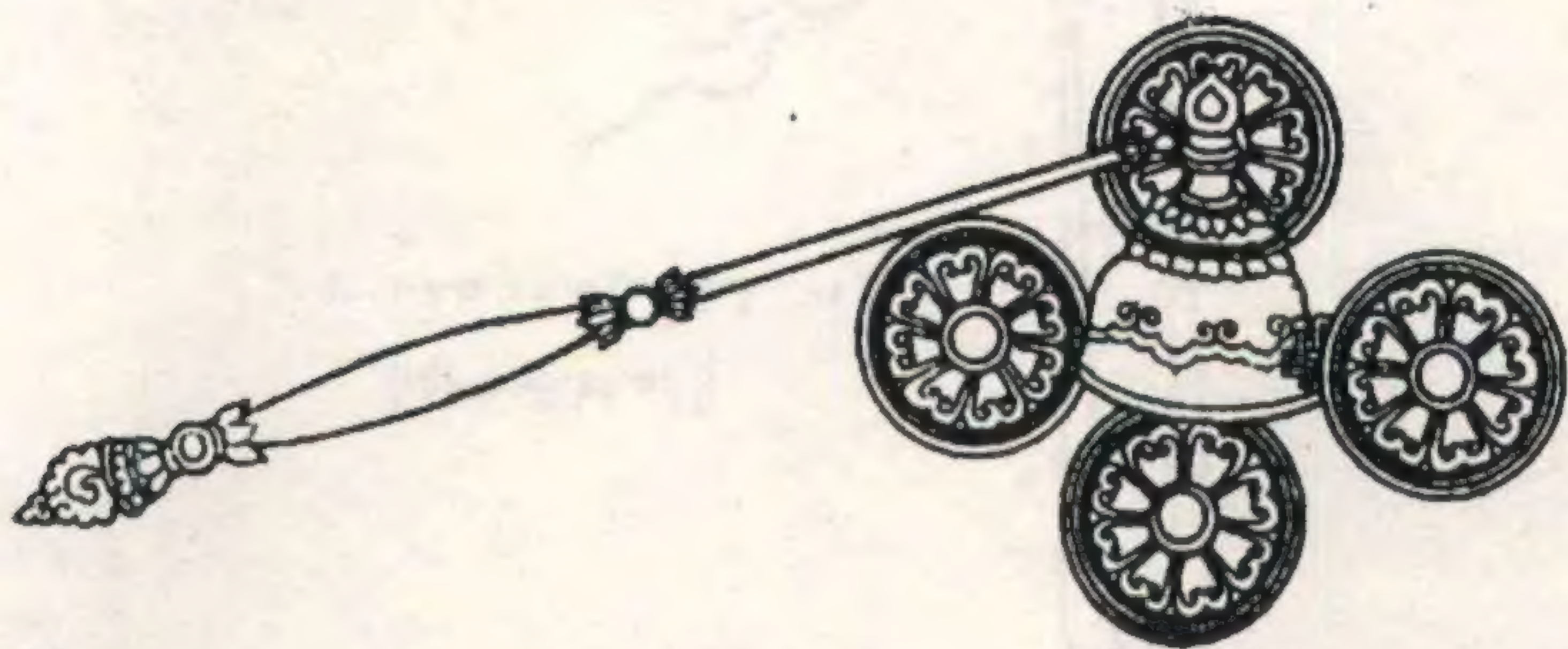


15. མིག་གཞོན་།



16. གཙགས་གདན་།





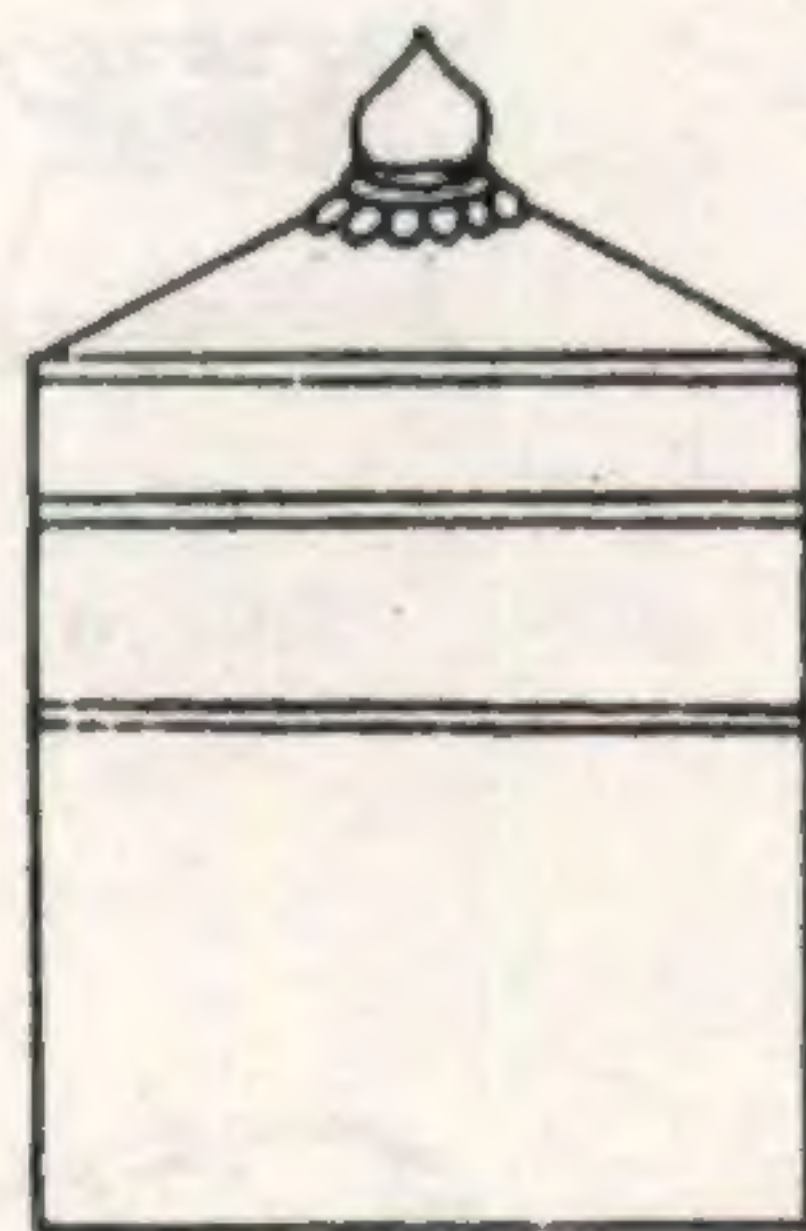
११. डे'लेइ।



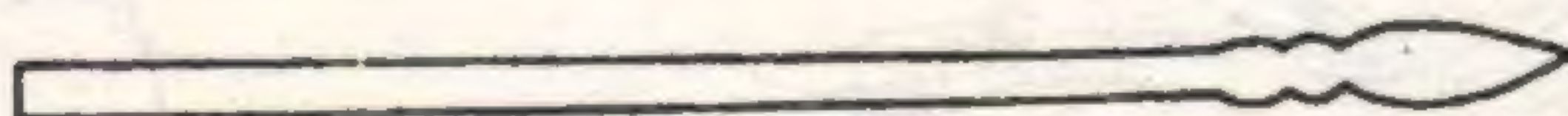
१२. डे'लेइ।



१३. डे'लेइ।



१४. डे'लेइ।

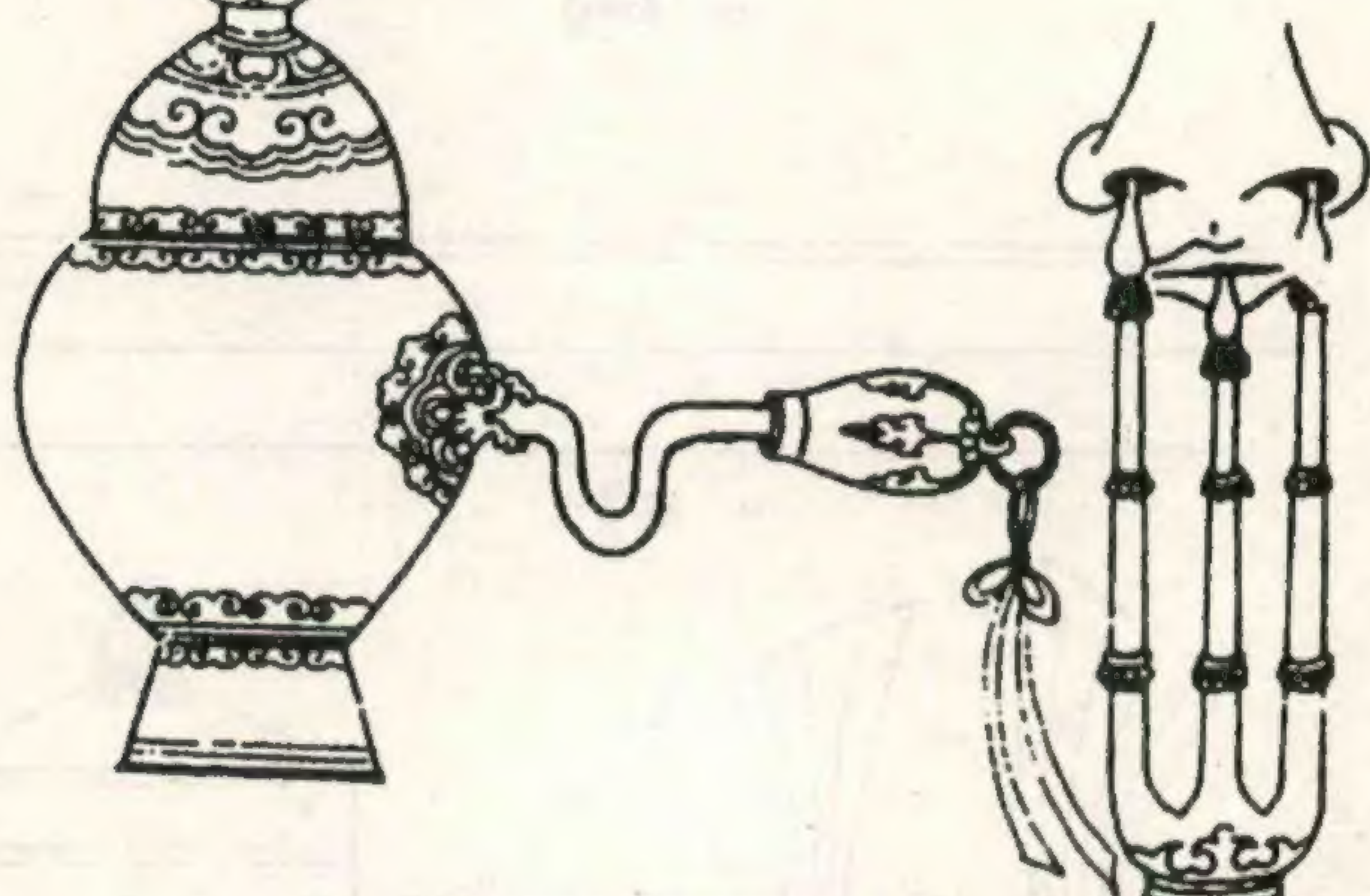


१५. डे'लेइ।





11. རྩ་ཕྱག་གཉིས་ཀྱ་དྲུ་བ་ཐུབ་པའི་  
བྱུངས་ཅན་ཕྱག་ལ་བཞུགས་པའི་



12. ཁ་དང་རྩ་ཕྱག་གཉིས་ཀྱ་དྲུ་བ་ཐུབ་པའི་  
བྱུངས་ཅན་ཕྱག་ལ་བཞུགས་པའི་

